

附2:

## 公安机关人民警察体育锻炼标准评分表

成绩	女子组						男子组							
	青年一组 (25岁以下)		青年二组 (26岁至30岁)		青年三组 (31岁至35岁)		青年一组 (25岁以下)		青年二组 (26岁至30岁)		青年三组 (31岁至35岁)		青年四组 (36岁至40岁)	
	800米跑	1分钟 仰卧起坐	800米跑	1分钟 仰卧起坐	800米跑	1分钟 仰卧起坐	1000米跑	1分钟 俯卧撑	1000米跑	1分钟 俯卧撑	1000米跑	1分钟 俯卧撑	1000米跑	1分钟 俯卧撑
	(分' 秒)	(次)	(分' 秒)	(次)	(分' 秒)	(次)	(分' 秒)	(次)	(分' 秒)	(次)	(分' 秒)	(次)	(分' 秒)	(次)
100	3' 23"	43	3' 30"	41	3' 40"	41	3' 26"	34	3' 35"	34	3' 45"	32	3' 55"	30
95	3' 26"	41	3' 35"	39	3' 45"	39	3' 28"	33	3' 40"	33	3' 50"	31	4' 00"	29
90	3' 29"	39	3' 40"	37	3' 50"	37	3' 30"	32	3' 45"	32	3' 55"	30	4' 05"	28
85	3' 32"	37	3' 45"	35	3' 55"	35	3' 32"	31	3' 50"	31	4' 00"	29	4' 10"	27
80	3' 35"	35	3' 50"	33	4' 00"	33	3' 35"	30	3' 55"	30	4' 05"	28	4' 15"	26
75	3' 40"	33	3' 55"	31	4' 05"	31	3' 40"	29	4' 00"	29	4' 10"	27	4' 20"	25
70	3' 45"	31	4' 00"	29	4' 10"	29	3' 45"	28	4' 05"	28	4' 15"	26	4' 25"	24
65	3' 50"	29	4' 05"	27	4' 15"	27	3' 50"	27	4' 10"	27	4' 20"	25	4' 30"	23
60	3' 55"	27	4' 10"	25	4' 20"	25	3' 55"	26	4' 15"	26	4' 25"	24	4' 35"	22
55	4' 00"	25	4' 15"	23	4' 25"	23	4' 00"	25	4' 20"	25	4' 30"	23	4' 40"	21
50	4' 05"	23	4' 20"	21	4' 30"	21	4' 05"	24	4' 25"	24	4' 35"	22	4' 45"	20
45	4' 10"	21	4' 25"	19	4' 35"	19	4' 10"	23	4' 30"	23	4' 40"	21	4' 50"	19
40	4' 15"	19	4' 30"	17	4' 40"	17	4' 15"	21	4' 35"	21	4' 45"	19	4' 55"	17
35	4' 20"	17	4' 35"	15	4' 45"	15	4' 20"	19	4' 40"	19	4' 50"	17	5' 00"	15