附件2

公安机关人民警察体育锻炼达标标准（男）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 25周岁以下 | 26-30周岁 | 31-35周岁 |
| 4\*10往返跑（秒） | 立定跳远（米） | 4\*10往返跑（秒） | 立定跳远（米） | 4\*10往返跑（秒） | 立定跳远（米） |
|  |
| 100 | 9″2 | 2.69 | 10″1 | 2.65 | 10″4 | 2.61 |
| 95 | 9″5 | 2.65 | 10″4 | 2.61 | 10″7 | 2.57 |
| 90 | 9″8 | 2.61 | 10″7 | 2.57 | 11″0 | 2.53 |
| 85 | 10″1 | 2.57 | 11″0 | 2.53 | 11″3 | 2.49 |
| 80 | 10″4 | 2.53 | 11″3 | 2.49 | 11″6 | 2.45 |
| 75 | 10″7 | 2.49 | 11″6 | 2.45 | 11″9 | 2.41 |
| 70 | 11″0 | 2.45 | 11″9 | 2.41 | 12″2 | 2.37 |
| 65 | 11″3 | 2.41 | 12″2 | 2.37 | 12″5 | 2.33 |
| 60 | 11″6 | 2.37 | 12″5 | 2.33 | 12″8 | 2.29 |
| 55 | 11″9 | 2.33 | 12″8 | 2.29 | 13″1 | 2.25 |
| 50 | 12″2 | 2.29 | 13″1 | 2.25 | 13″4 | 2.21 |
| 45 | 12″5 | 2.25 | 13″4 | 2.21 | 13″7 | 2.17 |
| 40 | 12″8 | 2.21 | 13″7 | 2.17 | 14″0 | 2.13 |
| 35 | 13″1 | 2.17 | 14″0 | 2.13 | 14″3 | 2.09 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 25周岁以下 | 26-30周岁 | 31-35周岁 |
| 1分钟跳绳（个） | 1分钟跳绳（个） | 1分钟跳绳（个） |
| 100 | 152 | 147 | 142 |
| 80 | 150 | 145 | 140 |
| 60 | 147 | 142 | 137 |
| 35 | 122 | 121 | 120 |

公安机关人民警察体育锻炼达标标准（女）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 25周岁以下 | 26-30周岁 | 31-35周岁 |
| 4\*10往返跑（秒） | 立定跳远（米） | 4\*10往返跑（秒） | 立定跳远（米） | 4\*10往返跑（秒） | 立定跳远（米） |
|  |
| 100 | 10″2 | 2.10 | 11″1 | 2.06 | 11″4 | 1.98 |
| 95 | 10″5 | 2.06 | 11″4 | 2.02 | 11″7 | 1.94 |
| 90 | 10″8 | 2.02 | 11″7 | 1.98 | 12″0 | 1.90 |
| 85 | 11″1 | 1.98 | 12″0 | 1.94 | 12″3 | 1.86 |
| 80 | 11″4 | 1.94 | 12″3 | 1.90 | 12″6 | 1.82 |
| 75 | 11″7 | 1.90 | 12″6 | 1.86 | 12″9 | 1.78 |
| 70 | 12″0 | 1.86 | 12″9 | 1.82 | 13″2 | 1.74 |
| 65 | 12″3 | 1.82 | 13″2 | 1.78 | 13″5 | 1.70 |
| 60 | 12″6 | 1.78 | 13″5 | 1.74 | 13″8 | 1.66 |
| 55 | 12″9 | 1.74 | 13″8 | 1.70 | 14″1 | 1.62 |
| 50 | 13″2 | 1.70 | 14″1 | 1.66 | 14″4 | 1.58 |
| 45 | 13″5 | 1.66 | 14″4 | 1.62 | 14″7 | 1.54 |
| 40 | 13″8 | 1.62 | 14″7 | 1.58 | 15″0 | 1.50 |
| 35 | 14″1 | 1.58 | 15″0 | 1.54 | 15″3 | 1.46 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 25周岁以下 | 26-30周岁 | 31-35周岁 |
| 1分钟跳绳（个） | 1分钟跳绳（个） | 1分钟跳绳（个） |
| 100 | 142 | 137 | 132 |
| 80 | 140 | 135 | 130 |
| 60 | 137 | 132 | 127 |
| 35 | 120 | 118 | 116 |