公安机关人民警察体育锻炼达标标准

第一章  总则

 第一条  为了贯彻《中华人民共和国体育法》和《全民健身条例》，推动公安机关人民警察积极参加体育健身锻炼，增强身体素质和体能素质，提高队伍战斗力，更好地为公安工作和公安队伍建设服务，特制定《公安机关人民警察体育锻炼达标标准》。

 第二条  本标准在全国公安机关和公安院校实施。

 第三条  各级公安机关政治工作部门和各级前卫体育协会负责本标准实施工作。

 第四条  各省、自治区、直辖市公安厅、局可根据本地实际情况制定具体的实施细则。西藏、青海、新疆等公安机关可根据本地实际情况，适当调整测试项目和标准，报中国前卫体育协会备案后执行。

第二章  分组和项目

 第五条  体育锻炼达标按性别和年龄划分为男七个组、女六个组。

 1、男子、女子青年一组：25岁以下（含公安院校学员）；

 2、男子、女子青年二组：26岁至30岁；

 3、男子、女子青年三组：31岁至35岁；

 4、男子、女子青年四组：36岁至40岁；

 5、男子、女子中年一组：41岁至45岁；

 6、男子、女子中年二组：46岁至50岁。

 7、男子中年三组：51岁至55岁。

 第六条  本标准项目设四类，男七组、女六组计十四项。

 第一类项目：100米跑、10米×4往返跑；

 第二类项目：800米跑、1000米跑、1500米跑、1500米健步走、2000米健步走、1分钟跳绳；

 第三类项目：1分钟仰卧起坐、俯卧撑、引体向上、双杠臂屈伸；

 第四类项目：立定跳远、纵跳。

第三章  考核和标准

 第七条  实施单位应当组织参加者在经常锻炼的基础上按照测验规则进行考核。

 第八条  参加者从每类锻炼项目中，各选一项参加考核，并在规定时间内完成。

 第九条  考核成绩采用百分制评分法。根据参加者完成四类项目测验后的总分确定其达标等级。

 第十条  达标等级分及格、良好、优秀三级。

 及格标准为200分至275分，平均为50分以上。

 良好标准为276分至335分，平均为70分以上。

 优秀标准为336分至400分，平均为85分以上。

 第十一条  参加者有以下情况之一，为不及格：

 1、未能在规定时间内完成规定的考核项目；

 2、有一类项目的考核成绩低于35分。

第四章  奖 励

 第十二条  实施本标准成绩显著的单位，由上级机关给予表彰。

 第十三条  对达到优秀级标准者发给证书。

 优秀级标准证书由中国前卫体育协会统一制作，各地前卫体协或有关单位颁发。

第五章  附则

 第十四条  边防、消防、警卫部队，可结合实际情况参照执行。

 第十五条  本标准适用于身体健康，无重大疾病、伤残的公安机关人民警察。

 第十六条  标准自2011年1月起实施，《公安民警体育锻炼达标标准》（试行）同时废止。

第十七条  本标准由中国前卫体育协会负责解释。

男子青年一组（25岁以下，含学员组）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1500米跑 | 引体向上 | 双杠臂屈伸 | 立定跳远 | 纵跳 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） | （米） |
| 100 | 12″5 | 9″2 | 3′26″ | 5′27″ | 13 | 17 | 2.69 | 0.72 |
| 95 | 12″8 | 9″5 | 3′28″ | 5′31″ |  |  | 2.65 | 0.70 |
| 90 | 13″1 | 9″8 | 3′30″ | 5′34″ | 12 | 16 | 2.61 | 0.68 |
| 85 | 13″4 | 10″1 | 3′32″ | 5′38″ |  |  | 2.57 | 0.66 |
| 80 | 13″7 | 10″4 | 3′35″ | 5′42″ | 11 | 15 | 2.53 | 0.64 |
| 75 | 14″0 | 10″7 | 3′40″ | 5′46″ |  |  | 2.49 | 0.62 |
| 70 | 14″3 | 11″0 | 3′45″ | 5′51″ | 10 | 14 | 2.45 | 0.60 |
| 65 | 14″6 | 11″3 | 3′50″ | 5′58″ |  |  | 2.41 | 0.58 |
| 60 | 14″9 | 11″6 | 3′55″ | 6′05″ | 9 | 13 | 2.37 | 0.56 |
| 55 | 15″2 | 11″9 | 4′00″ | 6′12″ |  |  | 2.33 | 0.54 |
| 50 | 15″5 | 12″2 | 4′05″ | 6′19″ | 8 | 12 | 2.29 | 0.52 |
| 45 | 15″8 | 12″5 | 4′10″ | 6′26″ | 7 | 11 | 2.25 | 0.50 |
| 40 | 16″1 | 12″8 | 4′15″ | 6′33″ | 6 | 10 | 2.21 | 0.48 |
| 35 | 16″4 | 13″1 | 4′20″ | 6′40″ | 5 | 9 | 2.17 | 0.46 |

男子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四  |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1500米跑 | 引体向上 | 俯卧撑 | 立定跳远 | 纵跳 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） | （米） |
| 100 | 13″4 | 10″1 | 3′35″ | 5′37″ | 12 | 34 | 2.65 | 0.70 |
| 95 | 13″7 | 10″4 | 3′40″ | 5′44″ |  | 33 | 2.61 | 0.68 |
| 90 | 14″0 | 10″7 | 3′45″ | 5′51″ | 11 | 32 | 2.57 | 0.66 |
| 85 | 14″3 | 11″0 | 3′50″ | 5′58″ |  | 31 | 2.53 | 0.64 |
| 80 | 14″6 | 11″3 | 3′55″ | 6′05″ | 10 | 30 | 2.49 | 0.62 |
| 75 | 14″9 | 11″6 | 4′00″ | 6′12″ |  | 29 | 2.45 | 0.60 |
| 70 | 15″2 | 11″9 | 4′05″ | 6′19″ | 9 | 28 | 2.41 | 0.58 |
| 65 | 15″5 | 12″2 | 4′10″ | 6′26″ |  | 27 | 2.37 | 0.56 |
| 60 | 15″8 | 12″5 | 4′15″ | 6′33″ | 8 | 26 | 2.33 | 0.54 |
| 55 | 16″1 | 12″8 | 4′20″ | 6′40″ |  | 25 | 2.29 | 0.52 |
| 50 | 16″4 | 13″1 | 4′25″ | 6′47″ | 7 | 24 | 2.25 | 0.50 |
| 45 | 16″7 | 13″4 | 4′30″ | 6′54″ | 6 | 23 | 2.21 | 0.48 |
| 40 | 17″0 | 13″7 | 4′35″ | 7′01″ | 5 | 21 | 2.17 | 0.46 |
| 35 | 17″3 | 14″0 | 4′40″ | 7′08″ | 4 | 19 | 2.13 | 0.44 |

男子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1500米跑 | 引体向上 | 俯卧撑 | 立定跳远 | 纵跳 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） | (米) |
| 100 | 14″0 | 10″4 | 3′45″ | 5′51″ | 11 | 32 | 2.61 | 0.68 |
| 95 | 14″3 | 10″7 | 3′50″ | 5′58″ |  | 31 | 2.57 | 0.66 |
| 90 | 14″6 | 11″0 | 3′55″ | 6′05″ | 10 | 30 | 2.53 | 0.64 |
| 85 | 14″9 | 11″3 | 4′00″ | 6′12″ |  | 29 | 2.49 | 0.62 |
| 80 | 15″2 | 11″6 | 4′05″ | 6′19″ | 9 | 28 | 2.45 | 0.60 |
| 75 | 15″5 | 11″9 | 4′10″ | 6′26″ |  | 27 | 2.41 | 0.58 |
| 70 | 15″8 | 12″2 | 4′15″ | 6′33″ | 8 | 26 | 2.37 | 0.56 |
| 65 | 16″1 | 12″5 | 4′20″ | 6′40″ |  | 25 | 2.33 | 0.54 |
| 60 | 16″4 | 12″8 | 4′25″ | 6′47″ | 7 | 24 | 2.29 | 0.52 |
| 55 | 16″7 | 13″1 | 4′30″ | 6′54″ |  | 23 | 2.25 | 0.50 |
| 50 | 17″0 | 13″4 | 4′35″ | 7′01″ | 6 | 22 | 2.21 | 0.48 |
| 45 | 17″3 | 13″7 | 4′40″ | 7′08″ | 5 | 21 | 2.17 | 0.46 |
| 40 | 17″6 | 14″0 | 4′45″ | 7′15″ | 4 | 19 | 2.13 | 0.44 |
| 35 | 17″9 | 14″3 | 4′50″ | 7′22″ | 3 | 17 | 2.09 | 0.42 |

公安机关人民警察体育锻炼标准评分表

女子青年一组（25岁以下，含学员组）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 15″5 | 10″2 | 3′23″ | 43 | 2.10 |
| 95 | 15″8 | 10″5 | 3′26″ | 41 | 2.06 |
| 90 | 16″1 | 10″8 | 3′29″ | 39 | 2.02 |
| 85 | 16″4 | 11″1 | 3′32″ | 37 | 1.98 |
| 80 | 16″7 | 11″4 | 3′35″ | 35 | 1.94 |
| 75 | 17″0 | 11″7 | 3′40″ | 33 | 1.90 |
| 70 | 17″3 | 12″0 | 3′45″ | 31 | 1.86 |
| 65 | 17″6 | 12″3 | 3′50″ | 29 | 1.82 |
| 60 | 17″9 | 12″6 | 3′55″ | 27 | 1.78 |
| 55 | 18″2 | 12″9 | 4′00″ | 25 | 1.74 |
| 50 | 18″5 | 13″2 | 4′05″ | 23 | 1.70 |
| 45 | 18″8 | 13″5 | 4′10″ | 21 | 1.66 |
| 40 | 19″1 | 13″8 | 4′15″ | 19 | 1.62 |
| 35 | 19″4 | 14″1 | 4′20″ | 17 | 1.58 |

女子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 16″1 | 11″1 | 3′30″ | 41 | 2.06 |
| 95 | 16″4 | 11″4 | 3′35″ | 39 | 2.02 |
| 90 | 16″7 | 11″7 | 3′40″ | 37 | 1.98 |
| 85 | 17″0 | 12″0 | 3′45″ | 35 | 1.94 |
| 80 | 17″3 | 12″3 | 3′50″ | 33 | 1.90 |
| 75 | 17″6 | 12″6 | 3′55″ | 31 | 1.86 |
| 70 | 17″9 | 12″9 | 4′00″ | 29 | 1.82 |
| 65 | 18″2 | 13″2 | 4′05″ | 27 | 1.78 |
| 60 | 18″5 | 13″5 | 4′10″ | 25 | 1.74 |
| 55 | 18″8 | 13″8 | 4′15″ | 23 | 1.70 |
| 50 | 19″1 | 14″1 | 4′20″ | 21 | 1.66 |
| 45 | 19″4 | 14″4 | 4′25″ | 19 | 1.62 |
| 40 | 19″7 | 14″7 | 4′30″ | 17 | 1.58 |
| 35 | 20″0 | 15″0 | 4′35″ | 15 | 1.54 |

女子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 17″0 | 11″4 | 3′40″ | 41 | 1.98 |
| 95 | 17″3 | 11″7 | 3′45″ | 39 | 1.94 |
| 90 | 17″6 | 12″0 | 3′50″ | 37 | 1.90 |
| 85 | 17″9 | 12″3 | 3′55″ | 35 | 1.86 |
| 80 | 18″2 | 12″6 | 4′00″ | 33 | 1.82 |
| 75 | 18″5 | 12″9 | 4′05″ | 31 | 1.78 |
| 70 | 18″8 | 13″2 | 4′10″ | 29 | 1.74 |
| 65 | 19″1 | 13″5 | 4′15″ | 27 | 1.70 |
| 60 | 19″4 | 13″8 | 4′20″ | 25 | 1.66 |
| 55 | 19″7 | 14″1 | 4′25″ | 23 | 1.62 |
| 50 | 20″0 | 14″4 | 4′30″ | 21 | 1.58 |
| 45 | 20″3 | 14″7 | 4′35″ | 19 | 1.54 |
| 40 | 20″6 | 15″0 | 4′40″ | 17 | 1.50 |
| 35 | 20″9 | 15″3 | 4′45″ | 15 | 1.46 |

女子青年四组（36岁至40岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 17″9 | 12″0 | 3′50″ | 39 | 1.94 |
| 95 | 18″2 | 12″3 | 3′55″ | 37 | 1.90 |
| 90 | 18″5 | 12″6 | 4′00″ | 35 | 1.86 |
| 85 | 18″8 | 12″9 | 4′05″ | 33 | 1.82 |
| 80 | 19″1 | 13″2 | 4′10″ | 31 | 1.78 |
| 75 | 19″4 | 13″5 | 4′15″ | 29 | 1.74 |
| 70 | 19″7 | 13″8 | 4′20″ | 27 | 1.70 |
| 65 | 20″0 | 14″1 | 4′25″ | 25 | 1.66 |
| 60 | 20″3 | 14″4 | 4′30″ | 23 | 1.62 |
| 55 | 20″6 | 14″7 | 4′35″ | 21 | 1.58 |
| 50 | 20″9 | 15″0 | 4′40″ | 19 | 1.54 |
| 45 | 21″2 | 15″3 | 4′45″ | 17 | 1.50 |
| 40 | 21″5 | 15″6 | 4′50″ | 15 | 1.46 |
| 35 | 21″8 | 15″9 | 4′55″ | 13 | 1.42 |