附件3：

宁波市公安机关警务辅助人员

体育锻炼评分表

（试行）

女子青年一组（24岁以下，含学员组）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 仰卧起坐  仰卧起坐 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 9’30’’ | 43 | 2.20 | 36 | 20.0 | 8’’4 |
| 95 | 9’45’’ | 42 | 2.15 | 35 | 19.0 | 8’’5 |
| 90 | 10’00’’ | 41 | 2.10 | 34 | 18.0 | 8’’6 |
| 85 | 10’15’’ | 40 | 2.05 | 33 | 17.0 | 8’’7 |
| 80 | 10’30’’ | 39 | 2.00 | 32 | 16.0 | 8’’8 |
| 75 | 10’45’’ | 38 | 1.95 | 31 | 15.0 | 8’’9 |
| 70 | 11’00’’ | 37 | 1.90 | 30 | 14.0 | 9’’0 |
| 65 | 11’15’’ | 36 | 1.85 | 29 | 13.0 | 9’’1 |
| 60 | 11’30’’ | 35 | 1.80 | 28 | 12.0 | 9’’2 |
| 55 | 11’45’’ | 34 | 1.75 | 27 | 11.0 | 9’’3 |
| 50 | 12’00’’ | 33 | 1.70 | 26 | 10.0 | 9’’4 |
| 45 | 12’15’’ | 32 | 1.65 | 25 | 9.0 | 9’’5 |
| 40 | 12’30’’ | 31 | 1.60 | 24 | 8.0 | 9’’6 |

女子青年二组（25岁—29岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 仰卧起坐  仰卧起坐 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 10’00’’ | 38 | 2.15 | 36 | 18.0 | 8’’6 |
| 95 | 10’15’’ | 37 | 2.10 | 35 | 17.0 | 8’’7 |
| 90 | 10’30’’ | 36 | 2.05 | 34 | 16.0 | 8’’8 |
| 85 | 10’45’’ | 35 | 2.00 | 33 | 15.0 | 8’’9 |
| 80 | 11’00’’ | 34 | 1.95 | 32 | 14.0 | 9’’0 |
| 75 | 11’15’’ | 33 | 1.90 | 31 | 13.0 | 9’’1 |
| 70 | 11’30’’ | 32 | 1.85 | 30 | 12.0 | 9’’2 |
| 65 | 11’45’’ | 31 | 1.80 | 29 | 11.0 | 9’’3 |
| 60 | 12’00’’ | 30 | 1.75 | 28 | 10.0 | 9’’4 |
| 55 | 12’15’’ | 29 | 1.70 | 27 | 9.0 | 9’’5 |
| 50 | 12’30’’ | 28 | 1.65 | 26 | 8.0 | 9’’6 |
| 45 | 12’45’’ | 27 | 1.60 | 25 | 7.0 | 9’’7 |
| 40 | 13’00’’ | 26 | 1.55 | 24 | 6.0 | 9’’8 |

女子青年三组（30岁—34岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 仰卧起坐 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 10’30’’ | 34 | 2.10 | 38 | 16.0 | 8’’8 |
| 95 | 10’45’’ | 33 | 2.05 | 37 | 15.0 | 8’’9 |
| 90 | 11’00’’ | 32 | 2.00 | 36 | 14.0 | 9’’0 |
| 85 | 11’15’’ | 31 | 1.95 | 35 | 13.0 | 9’’1 |
| 80 | 11’30’’ | 30 | 1.90 | 34 | 12.0 | 9’’2 |
| 75 | 11’45’’ | 29 | 1.85 | 33 | 11.0 | 9’’3 |
| 70 | 12’00’’ | 28 | 1.80 | 32 | 10.0 | 9’’4 |
| 65 | 12’15’’ | 27 | 1.75 | 31 | 9.0 | 9’’5 |
| 60 | 12’30’’ | 26 | 1.70 | 30 | 8.0 | 9’’6 |
| 55 | 12’45’’ | 25 | 1.65 | 29 | 7.0 | 9’’7 |
| 50 | 13’00’’ | 24 | 1.60 | 28 | 6.0 | 9’’8 |
| 45 | 13’15’’ | 23 | 1.55 | 27 | 5.0 | 9’’9 |
| 40 | 13’30’’ | 22 | 1.50 | 26 | 4.0 | 10’’0 |

女子青年四组（35岁—39岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 仰卧起坐 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 11’10’’ | 32 | 2.00 | 38 | 14.0 | 9’’0 |
| 95 | 11’25’’ | 31 | 1.95 | 37 | 13.0 | 9’’1 |
| 90 | 11’40’’ | 30 | 1.90 | 36 | 12.0 | 9’’2 |
| 85 | 11’55’’ | 29 | 1.85 | 35 | 11.0 | 9’’3 |
| 80 | 12’10’’ | 28 | 1.80 | 34 | 10.0 | 9’’4 |
| 75 | 12’25’’ | 27 | 1.75 | 33 | 9.0 | 9’’5 |
| 70 | 12’40’’ | 26 | 1.70 | 32 | 8.0 | 9’’6 |
| 65 | 12’55’’ | 25 | 1.65 | 31 | 7.0 | 9’’7 |
| 60 | 13’10’’ | 24 | 1.60 | 30 | 6.0 | 9’’8 |
| 55 | 13’25’’ | 23 | 1.55 | 29 | 5.0 | 9’’9 |
| 50 | 13’40’’ | 22 | 1.50 | 28 | 4.0 | 10’’0 |
| 45 | 13’55’’ | 21 | 1.45 | 27 | 3.0 | 10’’1 |
| 40 | 14’10’’ | 20 | 1.40 | 26 | 2.0 | 10’’2 |

女子中年一组（40岁—44岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 仰卧起坐 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 12’00’’ | 28 | 1.90 | 36 | 12.0 | 9’’4 |
| 95 | 12’15’’ | 27 | 1.85 | 35 | 11.0 | 9’’5 |
| 90 | 12’30’’ | 26 | 1.80 | 34 | 10.0 | 9’’6 |
| 85 | 12’45’’ | 25 | 1.75 | 33 | 9.0 | 9’’7 |
| 80 | 13’00’’ | 24 | 1.70 | 32 | 8.0 | 9’’8 |
| 75 | 13’15’’ | 23 | 1.65 | 31 | 7.0 | 9’’9 |
| 70 | 13’30’’ | 22 | 1.60 | 30 | 6.0 | 10’’0 |
| 65 | 13’45’’ | 21 | 1.55 | 29 | 5.0 | 10’’1 |
| 60 | 14’00’’ | 20 | 1.50 | 28 | 4.0 | 10’’2 |
| 55 | 14’15’’ | 19 | 1.45 | 27 | 3.0 | 10’’3 |
| 50 | 14’30’’ | 18 | 1.40 | 26 | 2.0 | 10’’4 |
| 45 | 14’45’’ | 17 | 1.35 | 25 | 1.0 | 10’’5 |
| 40 | 15’00’’ | 16 | 1.30 | 24 | 0 | 10’’6 |

女子中年二组（45岁—49岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 仰卧起坐 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 13’00’’ | 24 | 1.80 | 34 | 10.0 | 9’’8 |
| 95 | 13’15’’ | 23 | 1.75 | 33 | 9.0 | 9’’9 |
| 90 | 13’30’’ | 22 | 1.70 | 32 | 8.0 | 10’’0 |
| 85 | 13’45’’ | 21 | 1.65 | 31 | 7.0 | 10’’1 |
| 80 | 14’00’’ | 20 | 1.60 | 30 | 6.0 | 10’’2 |
| 75 | 14’15’’ | 19 | 1.55 | 29 | 5.0 | 10’’3 |
| 70 | 14’30’’ | 18 | 1.50 | 28 | 4.0 | 10’’4 |
| 65 | 14’45’’ | 17 | 1.45 | 27 | 3.0 | 10’’5 |
| 60 | 15’00’’ | 16 | 1.40 | 26 | 2.0 | 10’’6 |
| 55 | 15’15’’ | 15 | 1.35 | 25 | 1.0 | 10’’7 |
| 50 | 15’30’’ | 14 | 1.30 | 24 | 0 | 10’’8 |
| 45 | 15’45’’ | 13 | 1.25 | 23 | -1.0 | 10’’9 |
| 40 | 16’00’’ | 12 | 1.20 | 22 | -2.0 | 11’’0 |

女子中年三组（50岁—54岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 仰卧起坐 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 15’00’’ | 22 |  | 32 | 9.0 |  |
| 95 | 15’15’’ | 21 |  | 31 | 8.0 |  |
| 90 | 15’30’’ | 20 |  | 30 | 7.0 |  |
| 85 | 15’45’’ | 19 |  | 29 | 6.0 |  |
| 80 | 16’00’’ | 18 |  | 28 | 5.0 |  |
| 75 | 16’15’’ | 17 |  | 27 | 4.0 |  |
| 70 | 16’30’’ | 16 |  | 26 | 3.0 |  |
| 65 | 16’45’’ | 15 |  | 25 | 2.0 |  |
| 60 | 17’00’’ | 14 |  | 24 | 1.0 |  |
| 55 | 17’15’’ | 13 |  | 23 | 0 |  |
| 50 | 17’30’’ | 12 |  | 22 | -1.0 |  |
| 45 | 17’45’’ | 11 |  | 21 | -2.0 |  |
| 40 | 18’00’’ | 10 |  | 20 | -3.0 |  |

女子中年四组（55岁—59岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 仰卧起坐 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 17’00’’ | 20 |  | 28 | 8.0 |  |
| 95 | 17’15’’ | 19 |  | 27 | 7.0 |  |
| 90 | 17’30’’ | 18 |  | 26 | 6.0 |  |
| 85 | 17’45’’ | 17 |  | 25 | 5.0 |  |
| 80 | 18’00’’ | 16 |  | 24 | 4.0 |  |
| 75 | 18’15’’ | 15 |  | 23 | 3.0 |  |
| 70 | 18’30’’ | 14 |  | 22 | 2.0 |  |
| 65 | 18’45’’ | 13 |  | 21 | 1.0 |  |
| 60 | 19’00’’ | 12 |  | 20 | 0.0 |  |
| 55 | 19’15’’ | 11 |  | 19 | -1.0 |  |
| 50 | 19’30’’ | 10 |  | 18 | -2.0 |  |
| 45 | 19’45’’ | 9 |  | 17 | -3.0 |  |
| 40 | 20’00’’ | 8 |  | 16 | -4.0 |  |

男子青年一组（24岁以下，含学员组）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 引体向上 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 7’30’’ | 19 | 2.70 | 55 | 18 | 7’’0 |
| 95 | 7’45’’ | 18 | 2.65 | 54 | 17 | 7’’1 |
| 90 | 8’00’’ | 17 | 2.60 | 53 | 16 | 7’’2 |
| 85 | 8’15’’ | 16 | 2.55 | 52 | 15 | 7’’3 |
| 80 | 8’30’’ | 15 | 2.50 | 51 | 14 | 7’’4 |
| 75 | 8’45’’ | 14 | 2.45 | 50 | 13 | 7’’5 |
| 70 | 9’00’’ | 13 | 2.40 | 49 | 12 | 7’’6 |
| 65 | 9’15’’ | 12 | 2.35 | 48 | 11 | 7’’7 |
| 60 | 9’30’’ | 11 | 2.30 | 47 | 10 | 7’’8 |
| 55 | 9’45’’ | 10 | 2.25 | 46 | 9 | 7’’9 |
| 50 | 10’00’’ | 9 | 2.20 | 45 | 8 | 8’’0 |
| 45 | 10’15’’ | 8 | 2.15 | 44 | 7 | 8’’1 |
| 40 | 10’30’’ | 7 | 2.10 | 43 | 6 | 8’’2 |

男子青年二组（25岁—29岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 引体向上 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 7’50’’ | 15 | 2.60 | 55 | 16 | 7’’3 |
| 95 | 8’05’’ | 14 | 2.55 | 54 | 15 | 7’’4 |
| 90 | 8’20’’ | 13 | 2.50 | 53 | 14 | 7’’5 |
| 85 | 8’35’’ | 12 | 2.45 | 52 | 13 | 7’’6 |
| 80 | 8’50’’ | 11 | 2.40 | 51 | 12 | 7’’7 |
| 75 | 9’05’’ | 10 | 2.35 | 50 | 11 | 7’’8 |
| 70 | 9’20’’ | 9 | 2.30 | 49 | 10 | 7’’9 |
| 65 | 9’35’’ | 8 | 2.25 | 48 | 9 | 8’’0 |
| 60 | 9’50’’ | 7 | 2.20 | 47 | 8 | 8’’1 |
| 55 | 10’05’’ | 6 | 2.15 | 46 | 7 | 8’’2 |
| 50 | 10’20’’ | 5 | 2.10 | 45 | 6 | 8’’3 |
| 45 | 10’35’’ | 4 | 2.05 | 44 | 5 | 8’’4 |
| 40 | 10’50’’ | 3 | 2.00 | 43 | 4 | 8’’5 |

男子青年三组（30岁—34岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 引体向上 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 8’20’’ | 14 | 2.50 | 56 | 14.0 | 7’’4 |
| 95 | 8’35’’ | 13 | 2.45 | 55 | 13.0 | 7’’5 |
| 90 | 8’50’’ | 12 | 2.40 | 54 | 12.0 | 7’’6 |
| 85 | 9’05’’ | 11 | 2.35 | 53 | 11.0 | 7’’7 |
| 80 | 9’20’’ | 10 | 2.30 | 52 | 10.0 | 7’’8 |
| 75 | 9’35’’ | 9 | 2.25 | 51 | 9.0 | 7’’9 |
| 70 | 9’50’’ | 8 | 2.20 | 50 | 8.0 | 8’’0 |
| 65 | 10’05’’ | 7 | 2.15 | 49 | 7.0 | 8’’1 |
| 60 | 10’20’’ | 6 | 2.10 | 48 | 6.0 | 8’’2 |
| 55 | 10’35’’ | 5 | 2.05 | 47 | 5.0 | 8’’3 |
| 50 | 10’50’’ | 4 | 2.00 | 46 | 4.0 | 8’’4 |
| 45 | 11’05’’ | 3 | 1.95 | 45 | 3.0 | 8’’5 |
| 40 | 11’20’’ | 2 | 1.90 | 44 | 2.0 | 8’’6 |

男子青年四组（35岁—39岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 引体向上 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 9’00’’ | 13 | 2.40 | 56 | 12.0 | 7’’6 |
| 95 | 9’15’’ | 12 | 2.35 | 55 | 11.0 | 7’’7 |
| 90 | 9’30’’ | 11 | 2.30 | 54 | 10.0 | 7’’8 |
| 85 | 9’45’’ | 10 | 2.25 | 53 | 9.0 | 7’’9 |
| 80 | 10’00’ | 9 | 2.20 | 52 | 8.0 | 8’’0 |
| 75 | 10’15’’ | 8 | 2.15 | 51 | 7.0 | 8’’1 |
| 70 | 10’30’’ | 7 | 2.10 | 50 | 6.0 | 8’’2 |
| 65 | 10’45’’ | 6 | 2.05 | 49 | 5.0 | 8’’3 |
| 60 | 11’00’’ | 5 | 2.00 | 48 | 4.0 | 8’’4 |
| 55 | 11’15’’ | 4 | 1.95 | 47 | 3.0 | 8’’5 |
| 50 | 11’30’’ | 3 | 1.90 | 46 | 2.0 | 8’’6 |
| 45 | 11’45’’ | 2 | 1.85 | 45 | 1.0 | 8’’7 |
| 40 | 12’00’’ | 1 | 1.80 | 44 | 0 | 8’’8 |

男子中年一组（40岁—44岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 俯卧撑 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 9’50’’ | 28 | 2.30 | 54 | 10.0 | 7’’8 |
| 95 | 10’05’’ | 27 | 2.25 | 53 | 9.0 | 7’’9 |
| 90 | 10’20’’ | 26 | 2.20 | 52 | 8.0 | 8’’0 |
| 85 | 10’35’’ | 25 | 2.15 | 51 | 7.0 | 8’’1 |
| 80 | 10’50’’ | 24 | 2.10 | 50 | 6.0 | 8’’2 |
| 75 | 11’05’’ | 23 | 2.05 | 49 | 5.0 | 8’’3 |
| 70 | 11’20’’ | 22 | 2.00 | 48 | 4.0 | 8’’4 |
| 65 | 11’35’’ | 21 | 1.95 | 47 | 3.0 | 8’’5 |
| 60 | 11’50’’ | 20 | 1.90 | 46 | 2.0 | 8’’6 |
| 55 | 12’05’’ | 19 | 1.85 | 45 | 1.0 | 8’’7 |
| 50 | 12’20’’ | 18 | 1.80 | 44 | 0 | 8’’8 |
| 45 | 12’35’’ | 17 | 1.75 | 43 | -1.0 | 8’’9 |
| 40 | 12’50’’ | 16 | 1.70 | 42 | -2.0 | 9’’0 |

男子中年二组（45岁—49岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 俯卧撑 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 10’50’’ | 27 | 2.20 | 54 | 8.0 | 8’’2 |
| 95 | 11’05’’ | 26 | 2.15 | 53 | 7.0 | 8’’3 |
| 90 | 11’20’’ | 25 | 2.10 | 52 | 6.0 | 8’’4 |
| 85 | 11’35’’ | 24 | 2.05 | 51 | 5.0 | 8’’5 |
| 80 | 11’50’’ | 23 | 2.00 | 50 | 4.0 | 8’’6 |
| 75 | 12’05’’ | 22 | 1.95 | 49 | 3.0 | 8’’7 |
| 70 | 12’20’’ | 21 | 1.90 | 48 | 2.0 | 8’’8 |
| 65 | 12’35’’ | 20 | 1.85 | 47 | 1.0 | 8’’9 |
| 60 | 12’50’’ | 19 | 1.80 | 46 | 0 | 9’’0 |
| 55 | 13’05’’ | 18 | 1.75 | 45 | -1.0 | 9’’1 |
| 50 | 13’20’’ | 17 | 1.70 | 44 | -2.0 | 9’’2 |
| 45 | 13’35’’ | 16 | 1.65 | 43 | -3.0 | 9’’3 |
| 40 | 13’50’’ | 15 | 1.60 | 42 | -4.0 | 9’’4 |

男子青年三组（50岁—54岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 俯卧撑 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 11’50’’ | 26 |  | 50 | 6.0 |  |
| 95 | 13’05’’ | 25 |  | 49 | 5.0 |  |
| 90 | 13’20’’ | 24 |  | 48 | 4.0 |  |
| 85 | 13’35’’ | 23 |  | 47 | 3.0 |  |
| 80 | 13’50’’ | 22 |  | 46 | 2.0 |  |
| 75 | 14’05’’ | 21 |  | 45 | 1.0 |  |
| 70 | 14’20’’ | 20 |  | 44 | 0 |  |
| 65 | 14’35’’ | 19 |  | 43 | -1.0 |  |
| 60 | 14’50’’ | 18 |  | 42 | -2.0 |  |
| 55 | 15’05’’ | 17 |  | 41 | -3.0 |  |
| 50 | 15’20’’ | 16 |  | 40 | -4.0 |  |
| 45 | 15’35’’ | 15 |  | 39 | -5.0 |  |
| 40 | 15’50’’ | 14 |  | 38 | -6 |  |

男子中年四组（55岁—59岁）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 2000米跑 | 俯卧撑 | 立定跳远 | 握力 | 坐位体前屈 | 50米跑 |
| （分’秒） | （次） | （米） | （公斤） | （厘米） | （秒） |
| 100 | 15’50’’ | 25 |  | 48 | 4.0 |  |
| 95 | 16’05’’ | 24 |  | 47 | 3.0 |  |
| 90 | 16’20’’ | 23 |  | 46 | 2.0 |  |
| 85 | 16’35’’ | 22 |  | 45 | 1.0 |  |
| 80 | 16’50’’ | 21 |  | 44 | 0 |  |
| 75 | 16’05’’ | 20 |  | 43 | -1 |  |
| 70 | 16’20’’ | 19 |  | 42 | -2 |  |
| 65 | 16’35’’ | 18 |  | 41 | -3 |  |
| 60 | 16’50’’ | 17 |  | 40 | -4 |  |
| 55 | 17’05’’ | 16 |  | 39 | -5 |  |
| 50 | 17’20’’ | 15 |  | 38 | -6 |  |
| 45 | 17’35’’ | 14 |  | 37 | -7 |  |
| 40 | 17’50’’ | 13 |  | 36 | -8 |  |

\*公安机关警务辅助人员体能训练可参照本标准执行。