附件1

公安机关人民警察体育锻炼达标标准

测验规则

**一、100米**跑

场地器材：100米跑道若干条，地面平坦，地质不限，跑道线清楚。发令旗一面，发令枪或口哨一个、秒表若干块（一道一表），使用前应进行校正。

测验方法：受测者至少两人一组，起跑姿势不限。当听或看到信号（口令、枪音、哨音或发令旗）后开始起跑，抢跑者第一次、第二次重跑、第三次罚下。

测验员分工：一人发令，二至若干人计时并负责登记。计时员听枪音、哨音或旗落开表，当受测者躯干到终点时停表。登记成绩以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。

**二、1500米跑**

场地器材：400米田径场跑道或其它场地，但必须丈量准确。地面平坦，地质不限。秒表若干块，使用前应进行校正。

测验方法：受测者分组测，每组不得少于2人，用站立式起跑。当听到口令或枪音、哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，或终点计时员准确报时，终点记录员负责登记每人成绩。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

**三、引体向上**

场地器材：高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为准。

测验方法：受测者跳起双手正握杠，两手与肩同宽呈直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体，上拉到下颌超过横杠上缘为完成1次。记录引体次数。

**四、立定跳远**

场地：沙坑1个或在棕垫、地毯上均可，沙面与地面齐平。起跳线至沙坑近端不得少于30厘米，起跳区要平坦。

动作规格：两脚自然开立站在起跳线后，脚尖不得触线，原地两脚同时起跳。

测验方法：每人试跳3次，丈量起跳线后沿至最近着地点垂直距离，记录最好1次成绩，以米为单位，取两位小数。

附件2

公安机关人民警察体育锻炼标准评分表

（**男子青年一组）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|        项目分   值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 1500米跑 | 引体向上 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 12″5 | 5′27″ | 13 | 2.69 |
| 95 | 12″8 | 5′31″ |   | 2.65 |
| 90 | 13″1 | 5′34″ | 12 | 2.61 |
| 85 | 13″4 | 5′38″ |   | 2.57 |
| 80 | 13″7 | 5′42″ | 11 | 2.53 |
| 75 | 14″0 | 5′46″ |   | 2.49 |
| 70 | 14″3 | 5′51″ | 10 | 2.45 |
| 65 | 14″6 | 5′58″ |   | 2.41 |
| 60 | 14″9 | 6′05″ | 9 | 2.37 |
| 55 | 15″2 | 6′12″ |   | 2.33 |
| 50 | 15″5 | 6′19″ | 8 | 2.29 |
| 45 | 15″8 | 6′26″ | 7 | 2.25 |
| 40 | 16″1 | 6′33″ | 6 | 2.21 |
| 35 | 16″4 | 6′40″ | 5 | 2.17 |