**公安机关警务辅助人员体能达标标准**

**女子（25岁以下）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 纵跳摸高 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 10″2 | 3′23″ | 43 | ≥2.30 |
| 95 | 10″5 | 3′26″ | 41 |
| 90 | 10″8 | 3′29″ | 39 |
| 85 | 11″1 | 3′32″ | 37 |
| 80 | 11″4 | 3′35″ | 35 |
| 75 | 11″7 | 3′40″ | 33 |
| 70 | 12″0 | 3′45″ | 31 |
| 65 | 12″3 | 3′50″ | 29 |
| 60 | 12″6 | 3′55″ | 27 |
| 55 | 12″9 | 4′00″ | 25 |
| 50 | 13″2 | 4′05″ | 23 |
| 45 | 13″5 | 4′10″ | 21 |
| 40 | 13″8 | 4′15″ | 19 |
| 35 | 14″1 | 4′20″ | 17 |

**女子（26岁至30岁）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 纵跳摸高 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 11″1 | 3′30″ | 41 | ≥2.30 |
| 95 | 11″4 | 3′35″ | 39 |
| 90 | 11″7 | 3′40″ | 37 |
| 85 | 12″0 | 3′45″ | 35 |
| 80 | 12″3 | 3′50″ | 33 |
| 75 | 12″6 | 3′55″ | 31 |
| 70 | 12″9 | 4′00″ | 29 |
| 65 | 13″2 | 4′05″ | 27 |
| 60 | 13″5 | 4′10″ | 25 |
| 55 | 13″8 | 4′15″ | 23 |
| 50 | 14″1 | 4′20″ | 21 |
| 45 | 14″4 | 4′25″ | 19 |
| 40 | 14″7 | 4′30″ | 17 |
| 35 | 15″0 | 4′35″ | 15 |

**女子（31岁至35岁）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 纵跳摸高 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 11″4 | 3′40″ | 41 | ≥2.30 |
| 95 | 11″7 | 3′45″ | 39 |
| 90 | 12″0 | 3′50″ | 37 |
| 85 | 12″3 | 3′55″ | 35 |
| 80 | 12″6 | 4′00″ | 33 |
| 75 | 12″9 | 4′05″ | 31 |
| 70 | 13″2 | 4′10″ | 29 |
| 65 | 13″5 | 4′15″ | 27 |
| 60 | 13″8 | 4′20″ | 25 |
| 55 | 14″1 | 4′25″ | 23 |
| 50 | 14″4 | 4′30″ | 21 |
| 45 | 14″7 | 4′35″ | 19 |
| 40 | 15″0 | 4′40″ | 17 |
| 35 | 15″3 | 4′45″ | 15 |

**男子（25岁以下）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 | 纵跳摸高 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 9″2 | 3′26″ | 36 | ≥2.65 |
| 95 | 9″5 | 3′28″ | 35 |
| 90 | 9″8 | 3′30″ | 34 |
| 85 | 10″1 | 3′32″ | 33 |
| 80 | 10″4 | 3′35″ | 32 |
| 75 | 10″7 | 3′40″ | 31 |
| 70 | 11″0 | 3′45″ | 30 |
| 65 | 11″3 | 3′50″ | 29 |
| 60 | 11″6 | 3′55″ | 28 |
| 55 | 11″9 | 4′00″ | 27 |
| 50 | 12″2 | 4′05″ | 26 |
| 45 | 12″5 | 4′10″ | 25 |
| 40 | 12″8 | 4′15″ | 24 |
| 35 | 13″1 | 4′20″ | 23 |

**男子（26岁至30岁）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 | 纵跳摸高 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 10″1 | 3′35″ | 34 | ≥2.65 |
| 95 | 10″4 | 3′40″ | 33 |
| 90 | 10″7 | 3′45″ | 32 |
| 85 | 11″0 | 3′50″ | 31 |
| 80 | 11″3 | 3′55″ | 30 |
| 75 | 11″6 | 4′00″ | 29 |
| 70 | 11″9 | 4′05″ | 28 |
| 65 | 12″2 | 4′10″ | 27 |
| 60 | 12″5 | 4′15″ | 26 |
| 55 | 12″8 | 4′20″ | 25 |
| 50 | 13″1 | 4′25″ | 24 |
| 45 | 13″4 | 4′30″ | 23 |
| 40 | 13″7 | 4′35″ | 21 |
| 35 | 14″0 | 4′40″ | 19 |

**男子（31岁至35岁）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 | 纵跳摸高 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 10″4 | 3′45″ | 32 | ≥2.65 |
| 95 | 10″7 | 3′50″ | 31 |
| 90 | 11″0 | 3′55″ | 30 |
| 85 | 11″3 | 4′00″ | 29 |
| 80 | 11″6 | 4′05″ | 28 |
| 75 | 11″9 | 4′10″ | 27 |
| 70 | 12″2 | 4′15″ | 26 |
| 65 | 12″5 | 4′20″ | 25 |
| 60 | 12″8 | 4′25″ | 24 |
| 55 | 13″1 | 4′30″ | 23 |
| 50 | 13″4 | 4′35″ | 22 |
| 45 | 13″7 | 4′40″ | 21 |
| 40 | 14″0 | 4′45″ | 19 |
| 35 | 14″3 | 4′50″ | 17 |

注：800米/1000米跑、俯卧撑为1次测试机会，10米×4往返跑为2次测试机会，纵跳摸高为3次测试机会。