附件3

公安机关人民警察体育锻炼达标标准

测验规则

1. 跑

（一）100米

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，抢跑者重跑。

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）800米、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。

二、仰卧起坐

场地器材：垫子若干块（或代用物），铺放平坦。

动作规格：受测者全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手指交叉贴于脑后，另一人压住受测者两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成1次。仰卧时两肩胛必须触垫。

测验方法：测验时两人1组，1人计时，1人计数。1分钟到时或最后1个，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不计算。发现受测者有违例情况，及时指出。违例动作不计次数。禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐。测定过程中，要给受测者报数。

三、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。

男子组评分表

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

 女子组评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 |
| 100米跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 |
| （秒） | （分′秒） | （次） |
| 100 | 15″5 | 3′23″ | 43 |
| 95 | 15″8 | 3′26″ | 41 |
| 90 | 16″1 | 3′29″ | 39 |
| 85 | 16″4 | 3′32″ | 37 |
| 80 | 16″7 | 3′35″ | 35 |
| 75 | 17″0 | 3′40″ | 33 |
| 70 | 17″3 | 3′45″ | 31 |
| 65 | 17″6 | 3′50″ | 29 |
| 60 | 17″9 | 3′55″ | 27 |
| 55 | 18″2 | 4′00″ | 25 |
| 50 | 18″5 | 4′05″ | 23 |
| 45 | 18″8 | 4′10″ | 21 |
| 40 | 19″1 | 4′15″ | 19 |
| 35 | 19″4 | 4′20″ | 17 |