公安机关人民警察体育锻炼

测验规则和达标标准

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）1000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、俯卧撑

场地器材：平坦地面1块。

测定方法与动作规格：受测者两手撑地，手指向前，两手间距与肩同宽，两腿向后伸直，然后屈臂使身体平直下降，使肩与肘接近同一平面，躯干、臀部和下肢要挺直，然后撑起恢复到开始姿势为完成1次，记录完成的次数。

注意事项：俯卧撑起时躯干要始终保持平直。

三、双杠臂屈伸

测验器材：双杠

测验方法：受测者两手握住双杠一端，跳上成支撑，然后两臂尽量弯曲，使杠面达到胸部位置，然后双臂用力迅速伸直成支撑，记录完成的次数。

注意事项：臂屈伸时，身体不能做大的摆动，也不能借用其它附加动作撑起。

四、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（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成1次。记录引体次数。

五、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 | 1000米跑 | 引体向上 | 双杠臂屈伸 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 12″5 | 3′26″ | 13 | 17 | 2.69 |
| 95 | 12″8 | 3′28″ |  |  | 2.65 |
| 90 | 13″1 | 3′30″ | 12 | 16 | 2.61 |
| 85 | 13″4 | 3′32″ |  |  | 2.57 |
| 80 | 13″7 | 3′35″ | 11 | 15 | 2.53 |
| 75 | 14″0 | 3′40″ |  |  | 2.49 |
| 70 | 14″3 | 3′45″ | 10 | 14 | 2.45 |
| 65 | 14″6 | 3′50″ |  |  | 2.41 |
| 60 | 14″9 | 3′55″ | 9 | 13 | 2.37 |
| 55 | 15″2 | 4′00″ |  |  | 2.33 |
| 50 | 15″5 | 4′05″ | 8 | 12 | 2.29 |
| 45 | 15″8 | 4′10″ | 7 | 11 | 2.25 |
| 40 | 16″1 | 4′15″ | 6 | 10 | 2.21 |
| 35 | 16″4 | 4′20″ | 5 | 9 | 2.17 |

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 | 1000米跑 | 引体向上 | 俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） |
| 100 | 13″4 | 3′35″ | 12 | 34 | 2.65 |
| 95 | 13″7 | 3′40″ |  | 33 | 2.61 |
| 90 | 14″0 | 3′45″ | 11 | 32 | 2.57 |
| 85 | 14″3 | 3′50″ |  | 31 | 2.53 |
| 80 | 14″6 | 3′55″ | 10 | 30 | 2.49 |
| 75 | 14″9 | 4′00″ |  | 29 | 2.45 |
| 70 | 15″2 | 4′05″ | 9 | 28 | 2.41 |
| 65 | 15″5 | 4′10″ |  | 27 | 2.37 |
| 60 | 15″8 | 4′15″ | 8 | 26 | 2.33 |
| 55 | 16″1 | 4′20″ |  | 25 | 2.29 |
| 50 | 16″4 | 4′25″ | 7 | 24 | 2.25 |
| 45 | 16″7 | 4′30″ | 6 | 23 | 2.21 |
| 40 | 17″0 | 4′35″ | 5 | 21 | 2.17 |
| 35 | 17″3 | 4′40″ | 4 | 19 | 2.13 |