

### 公安机关人民警察体育锻炼标准评分表

组别	25岁以下				26-30岁				31-35岁			
项目 分数	男子4×10	女子4×10	1000米	800米	男子4×10	女子4×10	1000米	800米	男子4×10	女子4×10	1000米	800米
100	9"2	10"2	3'26"	3'23"	10"1	11"1	3'35"	3'30"	10"4	11"4	3'45"	3'40"
95	9"5	10"5	3'28"	3'26"	10"4	11"4	3'40"	3'35"	10"7	11"7	3'50"	3'45"
90	9"8	10"8	3'30"	3'29"	10"7	11"7	3'45"	3'40"	11"0	12"0	3'55"	3'50"
85	10"1	11"1	3'32"	3'32"	11"0	12"0	3'50"	3'45"	11"3	12"3	4'00"	3'55"
80	10"4	11"4	3'35"	3'35"	11"3	12"3	3'55"	3'50"	11"6	12"6	4'05"	4'00"
75	10"7	11"7	3'40"	3'40"	11"6	12"6	4'00"	3'55"	11"9	12"9	4'10"	4'05"
70	11"0	12"0	3'45"	3'45"	11"9	12"9	4'05"	4'00"	12"2	13"2	4'15"	4'10"
65	11"3	12"3	3'50"	3'50"	12"2	13"2	4'10"	4'05"	12"5	13"5	4'20"	4'15"
60	11"6	12"6	3'55"	3'55"	12"5	13"5	4'15"	4'10"	12"8	13"8	4'25"	4'20"
55	11"9	12"9	4'00"	4'00"	12"8	13"8	4'20"	4'15"	13"1	14"1	4'30"	4'25"
50	12"2	13"2	4'05"	4'05"	13"1	14"1	4'25"	4'20"	13"4	14"4	4'35"	4'30"
45	12"5	13"5	4'10"	4'10"	13"4	14"4	4'30"	4'25"	13"7	14"7	4'40"	4'35"
40	12"8	13"8	4'15"	4'15"	13"7	14"7	4'35"	4'30"	14"0	15"0	4'45"	4'40"
35	13"1	14"1	4'20"	4'20"	14"0	15"0	4'40"	4'35"	14"3	15"3	4'50"	4'45"
30	13"4	14"4	4'25"	4'25"	14"3	15"3	4'45"	4'40"	14"6	15"6	4'55"	4'50"
25	13"7	14"7	4'30"	4'30"	14"6	15"6	4'50"	4'45"	14"9	15"9	5'00"	4'55"
20	14"0	15"0	4'35"	4'35"	14"9	15"9	4'55"	4'50"	15"2	16"2	5'05"	5'00"
15	14"3	15"3	4'40"	4'40"	15"2	16"2	5'00"	4'55"	15"5	16"5	5'10"	5'05"
10	14"6	15"6	4'45"	4'45"	15"5	16"5	5'05"	5'00"	15"8	16"8	5'15"	5'10"
5	14"9	15"9	4'50"	4'50"	15"8	16"8	5'10"	5'05"	16"1	17"1	5'20"	5'15"