

勤务类辅警体能测试参照标准

| 项目 分值 | 10米×4往返跑（秒） | 俯卧撑（次） | 1000米跑（分，秒） |
|----------|-------------|--------|-------------|
| | 占比40% | 占比40% | 占比20% |
| 100 | 10"1 | 34 | 3'35" |
| 95 | 10"4 | 33 | 3'40" |
| 90 | 10"7 | 32 | 3'45" |
| 85 | 11"0 | 31 | 3'50" |
| 80 | 11"3 | 30 | 3'55" |
| 75 | 11"6 | 29 | 4'00" |
| 70 | 11"9 | 28 | 4'05" |
| 65 | 12"2 | 27 | 4'10" |
| 60 | 12"5 | 26 | 4'15" |
| 55 | 12"8 | 25 | 4'20" |
| 50 | 13"1 | 24 | 4'25" |
| 45 | 13"4 | 23 | 4'30" |
| 40 | 13"7 | 21 | 4'35" |
| 35 | 14" | 19 | 4'40" |

备注：
 1.往返跑时间少于10"1都为满分，时间多于14"为0分；
 2.俯卧撑34个以上都为满分，不再加分，低于19个不计分数；
 3.1000米跑时间少于3' 35" 都为满分，时间多余4' 40" 为0分；
 4.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

执勤类、勤务类（女）体能测试参照标准

1、男子青年一组（25周岁以下）

| 项目 分值 | 10米×4往返跑（秒） | 俯卧撑（次） |
|----------|-------------|--------|
| | 占比50% | 占比50% |
| 100 | 9"2 | 36 |
| 95 | 9"5 | 35 |
| 90 | 9"8 | 34 |
| 85 | 10"1 | 33 |
| 80 | 10"4 | 32 |
| 75 | 10"7 | 31 |
| 70 | 11"0 | 30 |
| 65 | 11"3 | 29 |
| 60 | 11"6 | 28 |
| 55 | 11"9 | 27 |
| 50 | 12"2 | 26 |
| 45 | 12"5 | 25 |
| 40 | 12"8 | 24 |
| 35 | 13"1 | 23 |

备注：
1.往返跑时间少于9"2都为满分，时间多于13"1为0分；
2.俯卧撑36个以上都为满分，不再加分，低于23个不计分数；
3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

2、男子青年二组（26-30 周岁以下）

| 项目 | 10米×4往返跑（秒） | 俯卧撑（次） |
|-----|-------------|--------|
| 分值 | 占比50% | 占比50% |
| 100 | 10"1 | 34 |
| 95 | 10"4 | 33 |
| 90 | 10"7 | 32 |
| 85 | 11"0 | 31 |
| 80 | 11"3 | 30 |
| 75 | 11"6 | 29 |
| 70 | 11"9 | 28 |
| 65 | 12"2 | 27 |
| 60 | 12"5 | 26 |
| 55 | 12"8 | 25 |
| 50 | 13"1 | 24 |
| 45 | 13"4 | 23 |
| 40 | 13"7 | 22 |
| 35 | 14"0 | 21 |

备注：
 1.往返跑时间少于10"1都为满分，时间多于14"为0分；
 2.俯卧撑34个以上都为满分，不再加分，低于21个不计分数；
 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

3、男子青年三组（31-35 周岁以下）

| 项目 | 10米×4往返跑（秒） | 俯卧撑（次） |
|-----|-------------|--------|
| 分值 | 占比50% | 占比50% |
| 100 | 10"4 | 32 |
| 95 | 10"7 | 31 |
| 90 | 11"0 | 30 |
| 85 | 11"3 | 29 |
| 80 | 11"6 | 28 |
| 75 | 11"9 | 27 |
| 70 | 12"2 | 26 |
| 65 | 12"5 | 25 |
| 60 | 12"8 | 24 |
| 55 | 13"1 | 23 |
| 50 | 13"4 | 22 |
| 45 | 13"7 | 21 |
| 40 | 14"0 | 20 |
| 35 | 14"3 | 19 |

备注：
 1.往返跑时间少于10"4都为满分，时间多于14"3为0分；
 2.俯卧撑32个以上都为满分，不再加分，低于19个不计分数；
 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

4、男子青年三组（36-40 周岁以下）

| 项目 分值 | 10米×4往返跑（秒） | 俯卧撑（次） |
|----------|-------------|--------|
| | 占比50% | 占比50% |
| 100 | 11''0 | 30 |
| 95 | 11''3 | 29 |
| 90 | 11''6 | 28 |
| 85 | 11''9 | 27 |
| 80 | 12''2 | 26 |
| 75 | 12''5 | 25 |
| 70 | 12''8 | 24 |
| 65 | 13''1 | 23 |
| 60 | 13''4 | 22 |
| 55 | 13''7 | 21 |
| 50 | 14''0 | 20 |
| 45 | 14''3 | 19 |
| 40 | 14''6 | 18 |
| 35 | 14''9 | 17 |

备注：
 1.往返跑时间少于11''0都为满分，时间多于14''9为0分；
 2.俯卧撑30个以上都为满分，不再加分，低于17个不计分数；
 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

5、女子青年一组（25周岁以下）

| 项目 分值 | 10米×4往返跑（秒） | 一分钟 仰卧起坐（次） |
|----------|-------------|----------------|
| | 占比50% | 占比50% |
| 100 | 10"2 | 43 |
| 95 | 10"5 | 41 |
| 90 | 10"8 | 39 |
| 85 | 11"1 | 37 |
| 80 | 11"4 | 35 |
| 75 | 11"7 | 33 |
| 70 | 12"0 | 31 |
| 65 | 12"3 | 29 |
| 60 | 12"6 | 27 |
| 55 | 12"9 | 25 |
| 50 | 13"2 | 23 |
| 45 | 13"5 | 21 |
| 40 | 13"8 | 19 |
| 35 | 14"1 | 17 |

备注：
 1.往返跑时间少于10"2都为满分，时间多于14"1为0分；
 2.一分钟仰卧起坐43个以上都为满分，不再加分，低于17个不计分数；
 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

6、女子青年二组（26-30 周岁以下）

| 项目 分值 | 10米×4往返跑（秒） | 一分钟 仰卧起坐（次） |
|----------|-------------|----------------|
| | 占比50% | 占比50% |
| 100 | 11" 1 | 41 |
| 95 | 11" 4 | 39 |
| 90 | 11" 7 | 37 |
| 85 | 12" 0 | 35 |
| 80 | 12" 3 | 33 |
| 75 | 12" 6 | 31 |
| 70 | 12" 9 | 29 |
| 65 | 13" 2 | 27 |
| 60 | 13" 5 | 25 |
| 55 | 13" 8 | 23 |
| 50 | 14" 1 | 21 |
| 45 | 14" 4 | 19 |
| 40 | 14" 7 | 17 |
| 35 | 15" 0 | 15 |

备注：
 1.往返跑时间少于11"1都为满分，时间多于15"0为0分；
 2.一分钟仰卧起坐41个以上都为满分，不再加分，低于15个不计分数；
 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

7、女子青年三组（31-35 周岁以下）

| 项目 | 10米×4往返跑（秒） | 一分钟 仰卧起坐（次） |
|---|-------------|----------------|
| 分值 | 占比50% | 占比50% |
| 100 | 11" 4 | 41 |
| 95 | 11" 7 | 39 |
| 90 | 12" 0 | 37 |
| 85 | 12" 3 | 35 |
| 80 | 12" 6 | 33 |
| 75 | 12" 9 | 31 |
| 70 | 13" 2 | 29 |
| 65 | 13" 5 | 27 |
| 60 | 13" 8 | 25 |
| 55 | 14" 1 | 23 |
| 50 | 14" 4 | 21 |
| 45 | 14" 7 | 19 |
| 40 | 15" 0 | 17 |
| 35 | 15" 3 | 15 |
| <p>备注： 1.往返跑时间少于11"4为满分，时间多于15"3为0分； 2.一分钟仰卧起坐41个以上都为满分，不再加分，低于15个不计分数； 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。</p> | | |