附二：**《公安机关人民警察体育锻炼达标标准》**

——女子800、男子1000米标准

表一 女子800米

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 女子青年一组 | 女子青年二组 | 女子青年三组 | 女子青年四组 | 女子中年一组 |   |
| 25岁以下 | 26岁至30岁 | 31岁至35岁 | 36岁至40岁 | 41岁至45岁 |   |
| 100 | 3′23″ | 3′30″ | 3′40″ | 3′50″ | 4′05″ |   |
| 95 | 3′26″ | 3′35″ | 3′45″ | 3′55″ | 4′10″ |   |
| 90 | 3′29″ | 3′40″ | 3′50″ | 4′00″ | 4′15″ |   |
| 85 | 3′32″ | 3′45″ | 3′55″ | 4′05″ | 4′20″ |   |
| 80 | 3′35″ | 3′50″ | 4′00″ | 4′10″ | 4′25″ |   |
| 75 | 3′40″ | 3′55″ | 4′05″ | 4′15″ | 4′30″ |   |
| 70 | 3′45″ | 4′00″ | 4′10″ | 4′20″ | 4′35″ |   |
| 65 | 3′50″ | 4′05″ | 4′15″ | 4′25″ | 4′40″ |   |
| 60 | 3′55″ | 4′10″ | 4′20″ | 4′30″ | 4′45″ |   |
| 55 | 4′00″ | 4′15″ | 4′25″ | 4′35″ | 4′50″ |   |
| 50 | 4′05″ | 4′20″ | 4′30″ | 4′40″ | 4′55″ |   |
| 45 | 4′10″ | 4′25″ | 4′35″ | 4′45″ | 5′00″ |   |
| 40 | 4′15″ | 4′30″ | 4′40″ | 4′50″ | 5′05″ |   |
| 35 | 4′20″ | 4′35″ | 4′45″ | 4′55″ | 5′10″ |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 表二 男子10米 |   |   |   |   |   |
| 分值 | 男子青年一组 | 男子青年二组 | 男子青年三组 | 男子青年四组 | 男子中年一组 | 男子中年二组 |
| 25岁以下 | 26岁至30岁 | 31岁至35岁 | 36岁至40岁 | 41岁至45岁 | 46岁至50岁 |
| 100 | 3′26″ | 3′35″ | 3′45″ | 3′55″ | 4′00″ | 4′05″ |
| 95 | 3′28″ | 3′40″ | 3′50″ | 4′00″ | 4′05″ | 4′10″ |
| 90 | 3′30″ | 3′45″ | 3′55″ | 4′05″ | 4′10″ | 4′15″ |
| 85 | 3′32″ | 3′50″ | 4′00″ | 4′10″ | 4′15″ | 4′20″ |
| 80 | 3′35″ | 3′55″ | 4′05″ | 4′15″ | 4′20″ | 4′25″ |
| 75 | 3′40″ | 4′00″ | 4′10″ | 4′20″ | 4′25″ | 4′30″ |
| 70 | 3′45″ | 4′05″ | 4′15″ | 4′25″ | 4′30″ | 4′35″ |
| 65 | 3′50″ | 4′10″ | 4′20″ | 4′30″ | 4′35″ | 4′40″ |
| 60 | 3′55″ | 4′15″ | 4′25″ | 4′35″ | 4′40″ | 4′45″ |
| 55 | 4′00″ | 4′20″ | 4′30″ | 4′40″ | 4′45″ | 4′50″ |
| 50 | 4′05″ | 4′25″ | 4′35″ | 4′45″ | 4′50″ | 4′55″ |
| 45 | 4′10″ | 4′30″ | 4′40″ | 4′50″ | 4′55″ | 5′00″ |
| 40 | 4′15″ | 4′35″ | 4′45″ | 4′55″ | 5′00″ | 5′05″ |
| 35 | 4′20″ | 4′40″ | 4′50″ | 5′00″ | 5′05″ | 5′10″ |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |