1、《公安民警体育锻炼达标标准》

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1000米体能评分表** | | |
|  | 一 | 二 |
|  |
| **分值** | **20岁至25岁** | **26岁至30岁** |
|  | （分′秒） | （分′秒） |
| 100 | 3′26″ | 3′35″ |
| 95 | 3′28″ | 3′40″ |
| 90 | 3′30″ | 3′45″ |
| 85 | 3′32″ | 3′50″ |
| 80 | 3′35″ | 3′55″ |
| 75 | 3′40″ | 4′00″ |
| 70 | 3′45″ | 4′05″ |
| 65 | 3′50″ | 4′10″ |
| 60 | 3′55″ | 4′15″ |
| 55 | 4′00″ | 4′20″ |
| 50 | 4′05″ | 4′25″ |
| 45 | 4′10″ | 4′30″ |
| 40 | 4′15″ | 4′35″ |
| 35 | 4′20″ | 4′40″ |