

苏州市公安局苏州高新区分局体能测评 参照表

一、A类辅警岗位体能测评参照标准

1、男子青年一组（25周岁及以下）

项目	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次/1分钟）
分值	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个为0分；
- 3.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

2、男子青年二组（26-30 周岁）

项目	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次/1分钟）
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个为0分；
 3.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

3、男子青年三组（31-35 周岁）

项目	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次/1分钟）
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个为0分；
 3.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

4、男子青年四组（36-40 周岁）

项目	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次/1分钟）
分值	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个为0分；
 3.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

二、B类辅警岗位体能测评参照标准

(一) 男性标准

1、男子青年一组（25周岁及以下）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次/1分钟）	1000米跑（分，秒）
	占比40%	占比40%	占比20%
100	9"8	36	3'35"
95	9"9	35	3'40"
90	10"1	34	3'45"
85	10"4	33	3'50"
80	10"7	32	3'55"
75	11"0	31	4'00"
70	11"3	30	4'05"
65	11"6	29	4'10"
60	11"9	28	4'15"
55	12"2	27	4'20"
50	12"5	26	4'25"
45	12"8	25	4'30"
40	13"1	24	4'35"
35	13"4	23	4'40"

备注：
1.往返跑时间少于9"8都为满分，时间多于13"4为0分；
2.俯卧撑36个以上都为满分，不再加分，低于23个为0分；
3.1000米跑时间少于3'35"都为满分，时间多于4'40"为0分；
4.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

2、男子青年二组（26-30 周岁）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次/1分钟）	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个为0分；
 3.1000米跑时间少于3'35"都为满分，时间多于4'40"为0分；
 4.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

3、男子青年三组（31 -35 周岁）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次/1分钟）	1000米跑（分，秒）
	占比40%	占比40%	占比20%
100	10"4	32	3'45"
95	10"7	31	3'50"
90	11"0	30	3'55"
85	11"3	29	4'00"
80	11"6	28	4'05"
75	11"9	27	4'10"
70	12"2	26	4'15"
65	12"5	25	4'20"
60	12"8	24	4'25"
55	13"1	23	4'30"
50	13"4	22	4'35"
45	13"7	21	4'40"
40	14"0	20	4'45"
35	14"3	19	4'50"

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个为0分；
 3.1000米跑时间少于3'45"都为满分，时间多于4'50"为0分；
 4.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

(二) 女性标准

1、女子青年一组（25 周岁及以下）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	仰卧起坐（次/1分钟）	800米跑（分，秒）
	占比40%	占比40%	占比20%
100	11" 1	41	3' 30"
95	11" 4	39	3' 35"
90	11" 7	37	3' 40"
85	12" 0	35	3' 45"
80	12" 3	33	3' 50"
75	12" 6	31	3' 55"
70	12" 9	29	4' 00"
65	13" 2	27	4' 05"
60	13" 5	25	4' 10"
55	13" 8	23	4' 15"
50	14" 1	21	4' 20"
45	14" 4	19	4' 25"
40	14" 7	17	4' 30"
35	15" 0	15	4' 35"

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.仰卧起坐41个以上都为满分，不再加分，低于15个为0分；
3.800米跑时间少于3'30"都为满分，时间多于4'35"为0分；
4.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

2、女子青年二组（26-30 周岁）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	仰卧起坐（次/1分钟）	800米跑（分，秒）
	占比40%	占比40%	占比20%
100	11" 4	41	3' 40"
95	11" 7	39	3' 45"
90	12" 0	37	3' 50"
85	12" 3	35	3' 55"
80	12" 6	33	4' 00"
75	12" 9	31	4' 05"
70	13" 2	29	4' 10"
65	13" 5	27	4' 15"
60	13" 8	25	4' 20"
55	14" 1	23	4' 25"
50	14" 4	21	4' 30"
45	14" 7	19	4' 35"
40	15" 0	17	4' 40"
35	15" 3	15	4' 45"

备注：
 1.往返跑时间少于11"4都为满分，时间多于15"3为0分；
 2.仰卧起坐41个以上都为满分，不再加分，低于15个为0分；
 3.800米跑时间少于3'40"都为满分，时间多于4'45"为0分；
 4.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。