附件4

体能测试课目动作规范

一、单杠引体向上

**（一）准备姿势**：参考者位于器械正下方，两脚屈膝并拢，前脚掌着地，两手向后张开，手掌心向后；上杠时，双手正握杠，间距稍比肩宽，呈直臂悬垂姿势。

**（二）动作练习**：引体向上。双臂协同用力向上，曲臂引体至下颚超过杠面；做臂悬垂动作时，两臂自然伸直，还原成准备姿势。重复练习。

**（三）考核要求**：

1.单个或分组考核；

2.按照规定动作要领完成动作，引体时下颌低于杠面、悬垂时双肘关节未伸直，该次动作不计数；脚触及地面或立柱、下颌挂于杠面休息，结束考核。

3.考核以完成次数计算成绩。

二、单杠屈臂悬垂

**（一）准备姿势**：参考者位于器械正下方，两脚屈膝并拢，前脚掌着地，两手向后侧张开，手掌心向后，上杠时，受训者面对低单杠站立，双手反握杠，间距与肩同宽或稍宽，双膝弯曲。

**（二）动作练习**：屈臂悬垂。两脚适当用力蹬地跳起，双手同时做屈臂向上引体动作，当下颌超过杠面后，保持下颌超过杠面的静力性屈臂悬垂动作姿势，双肘贴紧两肋，收紧腰腹，两腿并拢伸直。

**（三）考核要求**：

1.单个或分组考核；

2.按照规定动作要领完成动作，下颌低于杠面或挂于杠面、脚触及地面或立柱，结束考核。

3.考核以完成时间计算成绩（精确到秒，如：秒表计取时间为21秒99按21秒登记）。

三、仰卧起坐

**（一）准备姿势**：俯撑。双手手掌撑地，手指向前，两手间距比肩稍宽，两臂伸直，两脚并拢，身体挺直呈斜直线。

**（二）动作练习**：俯卧撑。身体下降时，保持身体挺直，两肘关节弯曲和外展，大臂与躯干夹角约45度，肩部低于肘关节水平面，做身体撑起时，保持身体挺直，两肘关节伸直，撑起身体。

**（三）考核要求**：

1.单个或分组考核；

2.按照规定动作要领完成动作，屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直，做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。

3.考核以2分钟内完成次数计算成绩。

四、30\*2蛇形跑

**（一）准备姿势**：双脚站立在第一标志杆左侧的起点线后，听到“预备”信号后，做好站立式起跑动作。

**（二）动作练习**：听到“起跑”信号后跑向第二标志杆，并从外侧绕过标志杆，依次绕杆至最后一根标志杆折返，按原路返回至起终点线。

**（三）考核要求**：

1.单个或分组考核；

2.按照规定动作要领完成动作，抢跑犯规、撞倒标志杆，重新组织起跑，漏绕标志杆，不记录成绩。

3.以完成时间计算成绩（精确到0.1秒,如：秒表计取时间为21秒99按21秒9登记）。

五、3000米跑

**（一）准备姿势**：采用站立式起跑，当听到“各就位”口令后，从集合线走到起跑线后，两腿前后站立，有力的腿放在前，两臂一前一后，两腿弯曲，上体前倾，颈部放松，眼前前方5-10米处，整个身体保持稳定姿势，注意听枪声或跑口令。

**（二）动作练习**：听到“出发”信号后，身体快速前倾，两腿加速转换支撑向前跑进，在短时间内达到预定速度后跑完全程。

**（三）考核要求**：

1.分组考核；

2.从发出“起跑”信号后，参考者按要求完成规定跑距所用的时间为其考核成绩，时间精确到秒，如：秒表计取时间为22分15秒99按22分15秒登记。

3.参考者在发出“起跑”信号后起跑，违者为抢跑犯规。抢跑犯规应立即召回，并重新组织起跑，抢跑犯规3次取消考核资格。

4.参考者必须在胸前佩戴号码布或穿号码衣。

5.当出现下列犯规动作之一时，取消考核资格：参考者未能独立完成，如：受他人推拉助力；未按规定路线跑进。