附件3：

**体能考核科目操作规程**

一、1000米跑

（一）场地设置

400米标准田径场地。

（二）操作程序

参考人员在起点线处立正站好，听到“预备”口令后，做好起跑准备，听到“开始”口令后，向前跑出，冲出终点线。

（三）评判细则

有下列情况者，不计取成绩：

1.跑步过程中越过跑道最内侧实线。

二、100米跑

（一）场地设置

在100米跑道上分别标出起点线和终点线。

（二）操作程序

听到“预备”口令，参考人员在起点线处做好操作准备,听到“开始”的口令，参考人员向前跑进，冲出终点线。

（三）评判细则

有下列情况之一者，不计取成绩：

4.参考队员在跑步过程中抢道、串道。

三、双杠杠端臂屈伸

（一）场地设置

在考练场上设置双杠一副，垫子若干。

（二）操作程序

参考人员，听到“开始”的口令，参考人员跳起，双手正握抓杠，成直臂垂立，两手同时发力，在杠端做上下屈伸运动，下屈过程中要求大臂与肩平齐，双脚不得踩杠借力，动作完成后呈立正姿势。

（三）评判细则

双脚触地下杠视为完成科目，不再计算成绩。

四、单杠引体向上

（一）场地设置

在考练场上设置单杠一副，垫子若干。

（二）操作程序

参考人员，听到“开始”的口令，参考人员跳起，双手正握抓杠，成直臂悬垂，两手用力屈臂拉杠，使身体向上，下颌过杠，然后还原成悬垂动作，动作完成后呈立正姿势。

（三）操作要求

1.绕杠后，身体缓冲下落还原成直臂悬垂，两脚不得触地。

2.操作时应设置人员进行保护，铺设保护垫。

（四）评判细则

缓冲下落还原成直臂悬垂时两脚触地支撑的不计取成绩。

五、搬运重物折返

（一）场地设置

在考练场上标出起（终）点线和折返线，起点线距折返线40米，在起点线处放置15kg壶铃2个。

（二）操作程序

听到“开始”的口令，参考人员双手各提一壶铃，往返5次完成200米，并冲出终点。参考人员操作完毕后，喊“好”。

（三）操作要求

1.搬运过程中壶铃不得落地。

2.折返时单脚踏入折返线方可返回。

（四）评判细则

有下列情况之一者，不计取成绩：

1.壶铃在跑步过程中掉落，未第一时间拾取。

有下列情况作加时处理：

1.壶铃在跑步过程中掉落的，每次加30秒。

2.折返时未踏上折返线就返回的，每次加30秒

六、原地攀登六米拉梯

（一）场地设置

在训练塔上提前架设好6米拉梯，在拉梯梯脚处设置起点线。

（二）操作程序

听到“开始”的口令，参考人员穿着安全腰带、消防头盔，扣好安全绳，从原地逐级攀登架设在训练塔窗口的六米拉梯，并进入二楼平台喊“好”。

（三）操作要求

1.6米拉梯必须逐级攀登。

2.不能提前触碰梯挡。

（四）评判细则

有下列情况作加时处理：

1.越级攀登的一次加1s。