警体达标考核内容流程及成绩评定标准

一、10米×4往返跑

（一）场地器材

10米长的直线跑道若干条，在跑道的两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线（图一）。木块（5厘米×10厘米或瓶子）每道3块，其中2块放在S2线外的横线上，一块放在S1线外的横线上，秒表若干块。

（二）测验方法

受测者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，将30厘米区域中立着的木块（瓶子）推倒随即往回跑，记录跑完全程的时间。记录以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。

（三）注意事项

当受测者推倒木块（瓶子）时，脚不要越过S1和S2线。

（四）着装要求

受测者穿着运动服、运动鞋。

（五）评定标准（附后）

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| 30cmS1 | S2 |
|  |
|  |
|  |
|  10米 |

 图1 10米×4往返跑场地图

二、俯卧撑

（一）场地器材

平坦地面1块。

（二）测定方法与动作规格

受测者两手撑地，手指向前，两手间距与肩同宽，两腿向后伸直，然后屈臂使身体平直下降，使肩与肘接近同一平面，躯干、臀部和下肢要挺直，然后撑起恢复到开始姿势为完成1次，记录完成的次数。

（三）注意事项

俯卧撑起时躯干要始终保持平直。

（四）着装要求

受测者穿着运动服、运动鞋。

（五）评定标准（附后）