体能操作规程及评判细则

**一、考核内容**

**体能科目:** 1、3000米跑；2、百米负重3、单杠引体向上；4、双杠杠端臂屈伸，其中3000米为必过科目，不及格者，体能综合成绩视为不及格。

 **二、评分标准**

 （一）3000米30分

12分40以内（含本级）优秀30分，每延后10秒递减2分，即15分（含本级）为2分，15分以上不及格为0分。

（二）百米负重30分

19秒（含本级）以内优秀30分，19秒到21秒（含本级）良好20分，21秒到23秒（含本级）及格10分，23秒以后不及格为0分。

 （三）单杆引体向上20分

 14个（含本级）优秀20分，8个（含本级）良好15分，4个（含本级）及格10分，4个以下不及格为0分。

 （四）双杠杠端臂屈伸20分

 28个（含本级）优秀20分，24个（含本级）良好15分，12个（含本级）及格10分，12个以下不及格0分。

**三、操作要求**

（一）3000米

1、作业人员在起点线后依次站好，听到“开始”口令，开始起跑，直至冲出终点线。

2、每人作业1次，计时自“开始”口令下达至跑出终点线为止。

（二）百米负重

 1、每盘水带长度不小于20米，水带口径为65mm。

 2、发出“开始”口令前，不得触碰水带。

 3、跑动时水带不得接触地面。

 （三）单杠引体向上

 1、拉杠时下颚必须过杠。

 2、下落时手臂必须伸直。

 3、若未按照要求实施视为无效。

（四）双杠杠端臂屈伸

 1、屈臂时，肩要低于肘。

 2、两腿并拢伸直，两脚尖绷直。

 3、若未按照要求实施视为无效。