法警类专业科目考试规则

一、10米×4折返跑（男、女）

**场地器材：**10米长的直线跑道若干条，跑道的两端（S1和S2）外30厘米处各划一条线（图1）。木块（5厘米×10厘米）每道3块，其中2块放在S2线外的横线上，1块放在S1线外的横线上，秒表。

**测试方法与动作规格：**被测者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手拿起一木块随即往回跑，跑到S1线前时交换木块，再跑回S2线交换另一木块，最后持木块冲出S1线，记录跑完全程的时间。

**注意事项：**当被测者取放木块时，脚可以不超越S1线和S2线。

S1 S2

30cm 30cm

10米

图1 10米×4折返跑场地图

二、俯卧撑（男）

**场地器材：**平坦地面，秒表。

**测试方法与动作规格：**被测者两手撑地，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一次，记录一分钟内完成的次数。

**注意事项：**测试过程中要给被测者提示次数。发现被测者有违例情况，及时指出。违例动作不计次数。俯卧与撑起时躯干要始终保持平直。

三、仰卧起坐（女）

**场地器材：**平坦空地，体操垫，秒表。

**测试方法与动作规格：**两人一组，被测者全身仰卧于垫上，两腿屈膝稍分开，大、小腿成直角，两手手指交叉抱于脑后，另一人压住被测者双脚。起坐式，以双肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧时两肩胛须触垫。记录一分钟内完成次数。

**注意事项：**测试过程中要给被测者提示次数。一分钟到时，被测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不计算。发现被测者有违例情况，及时指出。违例动作不计次数。禁止使用肘部或臀部上挺和下落的力量起坐。