

体测项目训练讲义



华图教育内部资料

天津辅警体测考试科目

男子组:

| 项目 | 标准 |
|------------|---------|
| 10 米×4 往返跑 | ≤13''4 |
| 1000 米跑 | ≤4'35'' |
| 纵跳摸高 | ≥265 厘米 |

女子组:

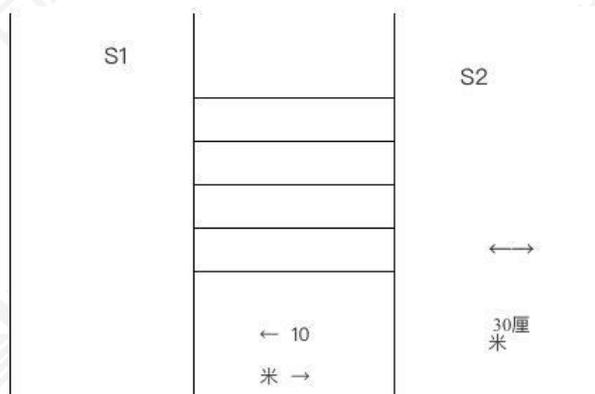
| 项目 | 标准 |
|------------|---------|
| 10 米×4 往返跑 | ≤14''4 |
| 800 米跑 | ≤4'30'' |
| 纵跳摸高 | ≥230 厘米 |

实施规则:

一、10 米×4 往返跑

场地器材: 10 米长的直线跑道若干, 在跑道的两端线 (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, 一块放在 S1 线外的横线上。秒表若干块, 使用前应进行校正。



测试方法: 受测试者用站立式起跑, 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 交换另一木块, 最后持木块冲出 S1 线, 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。

注意事项: 当受测者取放木块时, 脚不要越过 S1 和 S2 线。中途不能掉下木块。木块要放在 S1 和 S2 线之外。不能直接将木块扔出。未交换木块算违规。两次确定成绩!

二、男子 1000 米跑、女子 800 米跑

场地器材: 400 米田径跑道。地面平坦, 地质不限。秒表若干块, 使用前应进行校正。

测试方法: 受测者分组测, 每组不得少于 2 人, 用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表, 终点记录员负责登记每人成绩, 登记成绩以分、秒为单位, 只测一次!

三、纵跳摸高

场地要求: 通常在室内场地测试。如选择室外场地测试, 需在天气状况许可的情况下进行, 当天平均气温应在 15~35 摄氏度之间, 无太阳直射、风力不超过 3 级。

测试方法: 准备测试阶段, 受测者双脚自然分开, 呈站立姿势。接到指令后, 受测者屈腿半蹲, 双臂尽力后摆, 然后向前上方快速摆臂, 双腿同时发力, 尽力垂直向上起跳, 同时单手举起触摸固定的高度线或者自动摸高器的测试条, 触摸到高度线或者测试条的视为合格。测试三次取最高值。

注意事项:

- (1) 起跳时, 受测者双腿不能移动或有垫步动作;
- (2) 受测者指甲不得超过指尖 0.3 厘米;

(3) 受测者徒手触摸，不得带手套等其他物品；

(4) 受测者统一采用赤脚（可穿袜子）起跳，起跳处铺垫不超过 2 厘米的硬质无弹性垫子。

体测考试时注意事项

考生需携带本人身份证进入考场。待考期间不得随意离开考场。

考生体能测试时只能报告本人组别和抽签序号，不得透露姓名或准考证号等信息。

考生考试前需做好热身运动，防止运动损伤。考试当天穿轻便的运动服、运动鞋。

所有女生把头发扎起来，否则在甩头时可能会出现头发阻挡视野导致失去平衡的情况。

科目要点

10 米×4 往返跑

性质：短时间的无氧运动。

考察的身体能力：快速反应能力、快速跑动的能力、快速制动的能力、平衡力、上肢精准动作。重点肌肉及关节：腰部核心区肌肉、膝盖、踝关节、腿部力量。

考试要点

放置木块：木块 1 和 2 要放在自己左腿外侧 10 公分左右，两个木块之间不能放得太紧，防止拿或放木块时，碰倒另一个木块。木块 3 放在右腿外侧 10 公分左右。

准备起跑：重心压低、肌肉不可过于紧绷。

跑动：起跑时用力蹬后腿；用小步伐快跑，而不是大步伐，否则容易因为冲力过大而制动困难；在平时的训练中，控制步伐，使最后一步由右腿跨出。

转身并拿木块：利用核心区和手臂的摆动转身，同时下蹲，右手拿起木块；拿到木块后右腿往前蹬，同时左手扶着膝盖，拿着木块向前跑。跑动过程中不可丢掉木块。

当跑到前方横线前时，转身，放下手中木块，并拿起地上的木块，往前跑。不可以将木块扔出。放下木块时，不能碰倒其他木块。

用同样的方式拿到第三个木块后，拼尽全力向前跑，大步伐、大摆臂冲过前方白线

训练要点

训练时使用的教具不能与真实情况相差太多，要选择大小、形状、重量类似的教具进行训练。场地的质地、摩擦系数、划线的粗细等等要极致地接近考场。这是一个看起来简单，实际上很容易失误的项目，很多学员都是在这个项目被刷下来的。

纵跳摸高

考察的身体能力：全身肌肉瞬间爆发力（不止腿部）、滞空能力。重要肌肉和关节：腿部、核心区、膝关节、踝关节、髌关节、肩关节等。

考试要点

站立：双脚分开，与肩同宽，脚掌与身体正前方的夹角约为 15 度。大约保证横杆在正前方 5 厘米左右。下蹲：深呼吸，全身放松，肌肉在紧绷状态下是没法很好发力的，因为这个时候肌束是拉紧的将双手向上挥至颈部水平位置，然后自然、放松地将双手向下、向后挥动，同时身体下蹲。跳起：下蹲到一定位置的时候，双手向上、向前摆动，当双手摆过膝盖位置时，脚尖、踝关节、膝盖用力起跳将这些力量向上传递。当到达空中某个位置时，将一只手举过头顶，尽量向上伸展，轻拍目标横杆。

训练要点

告知学员不要站在横杆正下方，这会在心理上带来压迫感，使学员不敢全力跳起。通过摸底确认起跳方式，可以用双脚起跳，也可以用爆发力腿起跳。下蹲的时间不能太长。力量从脚底向上传，把所有的力用在最关键的点。

1000 米或 800 米跑

考察的身体能力：有氧运动和无氧运动的能力。

重点肌肉及关节：全身运动。

考试要点

跑步前一天不要用过热的水洗澡，会使肌肉松软无力。跑步前不要吃东西或喝太多水，可以用盐水漱口或喝一点点水，否则容易出现腹痛等情况。跑步前把衣服束进裤子里，避免跑步过程中腹部受凉的情况，但要把号码牌留在外面。

正确跑姿：跑步过程中双腿膝盖始终保持微微弯曲，从侧面看，太阳穴-肩部-髌部-前脚掌在一条重力线上。收紧腰腹核心区域，身体重心微前倾，避免弯腰，肩膀要放松。利用身体前倾产生的力矩，将身体自然向前进，而不是靠脚用力蹬使身体前进。用小而快的步伐跑动，而不是大步伐，否则容易伤膝盖。脚后跟先快速向后拉起，前脚掌再自然落地。两腿只做两件事：拉起和落地。弯道跑时，内侧手臂摆动小，外侧手臂摆动大，腿部动作同理。

呼吸：要把注意力放在吐气上，要把废气用力吐干净，否则很难吸进气体。跑步过程中呼吸不可以乱。所有人统一落左脚的时候吐气。

节奏：跑前热身，把自己的身体调整到跃跃欲试的状态，但不可过于亢奋。前 400 米，步伐不要太大，先提高步频，保持中上速度；中间 400 米，稍微加大速度；接下来 100 米，蓄势；最后的 100 米全力冲刺，重心前移，加大步伐、摆臂，全力冲过终点。全程要保持自己合适的节奏，不可太快，也尽量不要落后于整个队伍。

抢道：有些地方规定前两百米或前四百米不能抢道，要注意。

跟跑：选取实力和你相当的选手，跟在他后面跑，可以降低风阻。如果有认识的人在同一考场，可以轮流带跑。跑完之后，要继续慢走 200 米以上，不可急停、坐下、蹲下或躺下。

训练要点

跑步是一个全身运动，涉及的肌肉不止是腿部肌肉，训练的时候要根据学员的具体情况有针对性地增强某些肌肉的力量。例如：如果出现身体往后仰的情况，说明腰部力量不够，那么要增强腰部肌肉力量，而不是一味地强化腿部肌肉力量。如果训练过程中发现有人的节奏过快或过慢，要将他们拉出团队。训练过程中，让跑得最好的带最差的，以团结团队。

热身运动

髋关节运动：

站立，双脚分开与肩同宽。

双手扶髋，保持肩膀位置不动。

让髋部在水平面顺时针画圈。

画 2 个 8 拍之后，转为逆时针练习 2 个 8 拍，如此为 1 组。练习 1 至 2 组。

肩关节运动：

站立，双脚分开，略比肩宽。保持胸腰位置不变，双手向前画圈。

画 2 个 8 拍之后，转为同时向后画圈 2 个 8 拍，如此为 1 组。练习 1 至 2 组。

颈部运动：

站立，双手扶髋。

保持肩膀位置不动，用头顶顺时针缓慢画圈。

画 1 个 8 拍之后，转为逆时针练习 1 个 8 拍，如此为 1 组。练习 1 至 2 组。

膝关节运动：

站立，双脚微微分开，双手扶髌。

微屈膝，然后伸直腿。

如此反复，动作缓慢，配合呼吸，避免强推膝盖。

练习之后，双手搓热，捂住膝盖，或在膝盖上摩擦。

踝关节运动：

站立，双手扶髌。

右腿屈膝，左大腿抬至水平位置。

脚尖顺时针转动 10 圈，然后逆时针转动 10 圈。

换腿练习。如此为 1 组。练习 1 至 2 组。

半蹲式划船：

站立，双脚分开与肩同宽。

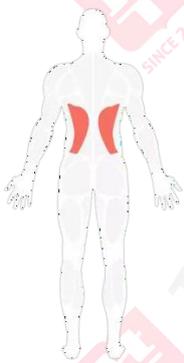
保持膝盖在脚踝的正上方，不往前超过脚尖，屈膝半蹲。

上半身向前倾斜 30 至 45 度，初次练习建议倾斜 30 度以内，避免膝盖超压。保持腹部收紧，肩胛骨向下沉，双手向前伸直，并走最远的轨迹向上抬至头顶。保持 5 秒之后，双手沿原轨迹缓慢向下。此动作配合呼吸进行。过程中保持上、下背肌收紧有力。

一上一下为 2 拍，如

此练习 4 个 8 拍。练

习部位图：



四足游泳：

俯卧，双手高举过头顶。

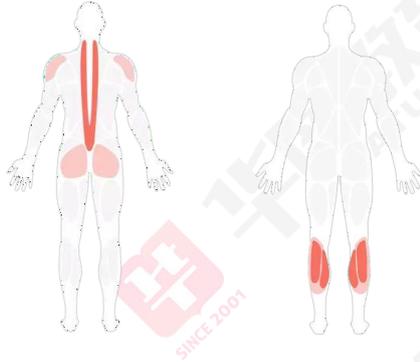
收紧腹部，收紧臀肌和上、下背肌。

右手抬离地面，左腿抬离地面。瞬时对换另一边手和腿抬起。

如此反复动态练习。可根据需要调整速度快慢和手、腿抬起的高度。过程中确保腰腹核心区域收紧有力。

练习 4 个 8 拍。

练习部位图：



蜘蛛爬行：

面朝下俯撑在地板上，手臂弯曲成 90 度，双手距离比肩略宽支撑地面。身体挺直，腹部收紧，双腿并拢，脚尖着地。这是动作的起始位置。

右腿屈膝，让右膝向前靠近右手肘，停留 3 秒至 5 秒后，右腿回到原位。换另一边重复动作，如此交替重复。练习 4 个 8 拍。

练习部位图：



坐姿交替收腿：

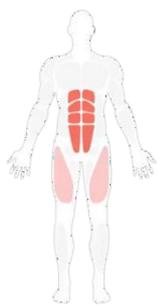
坐姿，双腿屈膝，双手在臀部后侧撑地，指尖朝前。

上半身向后倾斜 30 至 45 度，初次练习建议倾斜 30 度。

重心向后移动，让双腿抬离地面。

双腿交替前后推动。整个过程保持腰腹区域收紧。练习部位图：

身体快速侧向移动：



站立，双脚微微分开，微屈膝，上半身微向前倾。

急加速，横向右方快步移动，急停步。

急加速，横向左方快步移动，急停步。

若条件允许可在身体两侧设障碍物，急停时，抬手触碰障碍物。如此重复练习，一左一右为 1 组，练习 20 组。

练习部位跳跃落地时膝关节保持自然微屈。

一左一右为 2 拍，4 个 8 拍为 1 组，练习 2-4 组。

练习部位图



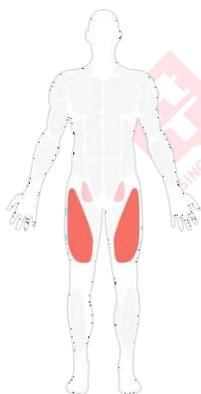
臀踢跳：

站立，微屈膝，腰背立直，双手交叠放在下背部。

弹跳，双脚匀速交替踢向臀部，并尽量靠近臀部。

一左一右为 2 拍，4 个 8 拍为 1 组，重复练习 2-4 组。

练习部位图：



提踵：

站立，双脚分开与肩同宽。

收紧腹部，双手向上高举过头顶。

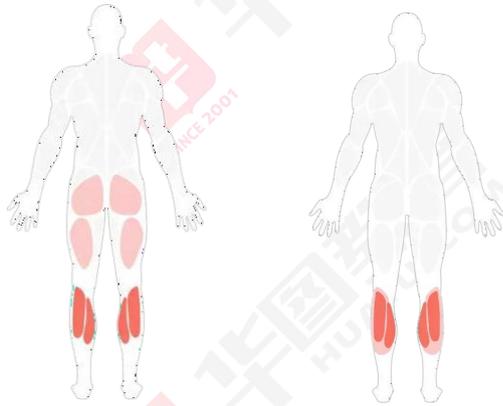
缓慢踮起脚尖，缓慢放下。

脚尖踮起的高度视练习者的脚踝力量而定，不需要很高。

注意脚踝垂直向上，不要向内或者向外翻。

练习 4 个 8 拍。

练习部位图：



平板支撑

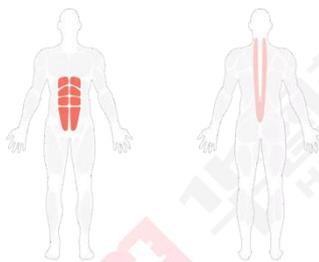
俯卧，手肘支撑，身体呈平板式离开地面，脚尖点地。

肩、腰、踝关节在同一直线上。

大臂垂直于地面，颈部保持自然放松，眼睛看着两手的中点。

练习时间视学员身体状况而定。

练习部位图：



拉伸运动

坐姿臀部拉伸

坐姿，双腿伸直。将右腿交叉放在左腿之上，脚落地上，保持左腿伸直。这是动作的起始位置。双手抱住右膝盖，向胸部拉伸，感觉右侧臀部的拉伸，并保持 30 秒。

然后换另一侧重复以上拉伸动作，两边各拉伸两次。

拉伸部位如下图：



坐姿小腿拉伸

坐姿，弯曲一条腿的膝盖，将这条腿的脚放于地板上，稳定躯干。

伸直你的另一条腿，绷直脚踝。

用手将脚趾拉向自己。保持 10 至 20 秒，然后换另一边。

拉伸部位图：



手部抵墙小腿拉伸

面对墙站立，与墙保持几脚的距离。调整你的姿态，向前迈出一只脚。向前靠在墙上，双手撑墙，使你的脚跟、臀部和头部呈一条直线。

尝试保持你的后脚跟始终贴向地面。保持 10 至 20 秒，然后换另一只脚重复以上动作。

大腿内侧拉伸

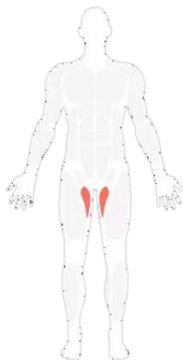
站立，双手扶髌，双腿分开一条腿的距离，屈左（右）膝蹲下。

保持收腹，上半身向上挺立。

保持脚跟着地，右（左）大腿内侧持续有拉伸感。

保持 10 至 20 秒后，换另一边练习。

拉伸部位图：



大腿前侧拉伸：

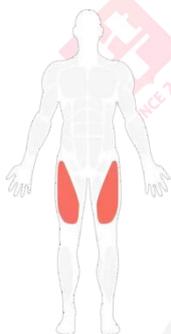
站立，屈右膝，右脚靠近臀部。

保持腹部收紧，左脚稳扎地面，保持平衡。

右手抓右脚踝，配合呼吸，缓慢将脚踝贴向大腿。

膝盖垂直向下，感受股四头肌（大腿前侧）有一定的拉伸感。

拉伸部位图：



三角肌拉伸：

站立，双腿自然分开，双手向前伸直，掌心相对。

左手手腕将右手大臂拉向胸口。

保持挺胸收腹，左臂自然伸直，呼气时让手臂更加贴向胸口。

拉伸部位图：



腰、腹肌群拉伸：

俯卧，双手撑地缓慢地让上半身向上抬起。

保持展肩，腹部放松，头顶向上挺立，让腹部和脖子都有拉伸感。

保持双手伸直，肩胛骨向下沉，呼气时从腰部开始扭转，眼睛看向右后方。

保持 10 至 20 秒后，回正，换另一边练习。充分拉伸腰部肌肉。

拉伸部位图：



卧姿单边臀部拉伸：

仰卧，屈右膝，将右小腿抬至水平位置。

保持髋部贴地，左手将右膝盖拉向左边靠近地板。

如有同伴，可由另一人辅助，将膝盖轻而缓慢压向地面。

练习者呼吸配合。

保持 10 至 20 秒后，换另一边练习。



猫式伸展：

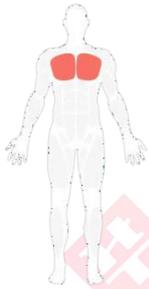
屈膝跪地，双膝、双脚尖触地，双手撑地。

使双大腿垂直于地面，双手臂垂直于地面。头颈向前延伸。

呼气时，将背部向上拱起，头顶向下吸气时，抬头，展肩、胸腔向下扩张。

整个过程配合匀速缓慢的呼吸进行，保持肩胛骨向下沉，不耸肩。

拉伸部位图：



脚踝画圈放松：

仰卧，双腿向上太高，伸直。

保持腹部收紧，臀部贴近地板。

脚踝位置不动，让脚尖顺时针画最大的圆圈。

转动 10 圈之后，转逆时针练习。如此重复 5 遍。

颈侧伸展：

站立，放松。头颈倒向右侧，右耳向下找右肩膀。

抬起右手，放在左耳上，轻轻向下按，辅助头颈向下贴右肩膀。

保持 10 秒之后，换另一边练习。重复 2 次。

拉伸部位图：

