附件1

体能项目操作规程

**一、5000米徒手跑**

**场地设置：**在体育场上标出起点线和终点线。参考人员穿运动服，着运动鞋。

**操作程序：**参考人员听到“各就各位，预备”的口令后，到起点线后做好准备，听到发令信号后，迅速起跑，沿体育场规定路线绕圈跑步前进，直至终点线。

**计时标准：**从发出信号至队员躯干的任何部位到达终点线内沿的垂直平面时止。

**犯规处理：**有下列情形之一的不计取成绩。

1．没有跑完全程；

2．在跑动过程中有他人搀扶；

3．不按规定线路跑动；

4．有人伴跑；

5．挤占他人跑道，影响他人成绩；

6．个人着装不齐。

**二、单杠卷身上**

**场地设置：**在训练场上设置单杠若干副（在单杠两侧支柱下方距地面50厘米处标注悬垂线），垫子若干。

**操作程序：**参训人员着运动服、运动鞋。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，同时含胸、收腹、举腿，上体后倒（臂紧贴身体，眼看脚），两臂继续用力拉杠，腿向后上方伸出过杠，使腹部贴于杠上，翻转手腕，抬头挺胸，伸直臂成正撑。身体沿杠后放下时，含胸收腹，两臂用力，缓冲下落还原成直臂悬垂（两腿必须低于悬垂线且两脚不得触地），以此反复进行。操作完毕下杠，成立正姿势举手喊“好”。

**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。

注意事项：缓冲下落还原成直臂悬垂时两脚触地支撑的不计取成绩。

**三、100米负重跑**

**场地设置：**在100米跑道上分别标出起点线和终点线，在起点线前放置65毫米口径水带2盘。

**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（手和脚不得越过起点线，不可触摸器材）。听到“开始”的口令，参考人员双手提起水带向前跑进，冲出终点线。

**操作要求：**

1、参考人员穿运动服，着运动鞋。

2、空气呼吸器气瓶容积为6.8升，压力不得小于25兆帕。

3、跑动时，水带不得接触地面。

4、发出“开始”口令前，不得触摸水带；每盘水带长度不小于20m，不得使用任何工具对水带进行捆绑固定，水带接口不可互相连接。

**成绩评定：**

1、计时从发出“开始”信号时，到身体有效部位越过终点线止。

**评判细则：**

有下列情况之一者，不计取成绩：

1、操作前水带未双卷立放。

2、冲出终点线后，水带散开或掉落未重新整理，拖拉水带至终点线。

3、参考人员在跑步过程中抢道、串道。

体能项目成绩标准分数

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 分数标准项目 | 100分 | 95分 | 90分 | 85分 | 80分 | 75分 | 70分 | 65分 | 60分 |
| 1 | 5000M | 21′20″ | 21′40″ | 22′ | 22′20″ | 22′40″ | 23′ | 23′20″ | 23′40″ | 24′ |
| 2 | 单杠卷身上 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 3 | 100米负重跑 | 15″ | 15″50 | 16″ | 16″50 | 17″ | 17″50 | 18″ | 18″50 | 19″ |
| 备注 | 5000M、单杠卷身上、100米负重跑项目在100分标准的基础上分别每快20″、1、0″50的加5分，以此类推。 |