

## 附件 7

# 军队院校招生体能测试项目 组织与实施（试行）

### 一、50 米跑

**1. 动作要求。**短跑的全程技术可分为起跑、起跑后加速跑、途中跑和终点跑四部分。起跑过程包括“各就位”、“预备”、鸣枪（发令枪、鸣哨挥小旗或喊“跑”的口令）三个阶段。起跑后的加速跑是从蹬地起跑到途中跑开始的一个跑段，一般为 20 米左右，其任务是尽快达到最高速度。途中跑是短跑全程中距离最长、速度最快的一段。终点跑是离终点线 10 米时，应尽力加快双臂摆动速度和力量，距离终点 2 至 3 米处上体急速前倾，以上体躯干向前撞压终点线，跑过终点后逐渐减速。

**2. 考核规则。**（1）从发令员发出“起跑”信号至受考者按要求完成规定距离所用的时间为其考核成绩，成绩精确到 0.1 秒，用 1/100S 的秒表计时，小数点后面的第二位不为零时，应进位成较差的 1/10S。如：秒表计取的时间为 12" 11，应登记为 12" 2。（2）受考者在发令员发出“起跑”信号后起跑，违者为抢跑犯规。抢跑犯规应立即召回，并重新组织起跑。（3）跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者取消当次成绩，重新测试。（4）受考者必须在胸前佩带号码布。

### 二、800 米跑

**1. 动作要求。**800 米跑分为直道跑和弯道跑技术动作，直道跑技术动作与 50 米跑基本相同。由于弯道跑需克服跑进中的离心力，须改变跑动的身体姿势和腿、臂的蹬、摆方向。

**2. 考核规则。**（1）从发令员发出“起跑”信号至受考者按要求完成规定距离所用的时间为其考核成绩，成绩精确到秒。如：3' 12" 11，应登记为 3' 13"。（2）受考者在发令员发出“起跑”信号后起跑，违者为抢跑犯规。抢跑犯规应立即召回，并重新组织起跑。（3）跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者取消当次成绩，重新测试。（4）受考者必须在胸前佩带号码布。

### 三、1000 米跑

**1. 动作要求。**1000 米跑完整技术包括起跑、起跑后加速跑、途中跑和终点跑四部分，核心环节是呼吸。

**2. 考核规则。**（1）从发令员发出“起跑”信号至受考者按要求完成规定距离所用的时间为其考核成绩，成绩精确到秒。如：3' 49" 66，应登记为 3' 50"。（2）受考者在发令员发出“起跑”信号后起跑，违者为抢跑犯规。抢跑犯规应立即召回，并重新组织起跑。（3）受考者未能独立完成的，不记录成绩，如，受他人推拉助力；未按规定路线跑进等。（4）受考者必须在胸前佩带号码布。

### 四、俯卧撑

**1. 动作要求。**准备姿势：双手手掌着地，手指向前，两手

间距比肩稍宽，两臂伸直，两脚并拢，身体挺直呈直线。做身体下降动作时，保持身体挺直，两肘关节弯曲和外展，使肩部低于肘关节水平面；做身体撑起动作时，保持身体挺直，两肘关节伸直，撑起身体。

**2. 考核规则。**（1）受考者按动作要求在 10 秒内完成俯卧撑次数为其考核成绩。（2）当出现下列犯规动作之一时，该次动作不记录；屈臂时肩关高于肘关节；伸臂时双肘关节未伸直；做动作时身体未保持平直。

## **五、仰卧起坐**

**1. 动作要求。**准备姿势：两腿并拢，膝关节弯曲约 90°坐于垫子上，双脚踝关节固定，双手扶住双耳，下颏微收。做上体后仰时，双肩背部触及地面；做上体前屈动作时，下颏收紧，使两肘触及大腿。

**2. 考核规则。**（1）受考者按动作要求在 10 秒内完成仰卧起坐次数为其考核成绩。（2）当出现下列犯规动作之一时，该次动作不记录；上体后仰时肩部未触及垫子；上体前屈时脚跟离地、双肘未触及同侧大腿部、双手未扶住双耳。

## **六、立定跳远**

**1. 动作要求。**准备姿势：两腿稍分开，膝微屈，身体前倾，然后两臂前后自然预摆，两腿随着屈伸。当两臂从后向前上方做有力摆动时，两脚用前脚掌迅速蹬地，膝关节充分蹬直同时展髋向前上跳起，身体尽量前送，身体在空间呈一斜线，过最

高点后屈膝、收腹、小腿前伸，两臂自上向下向后摆。落地时脚跟先着地，落地后屈膝缓冲，上体前倾。

**2. 考核规则。**（1）受考者可测试 3 次，取最好成绩为其考核成绩。（2）成绩丈量从受考者身体的任何部位在落地区内的最近触地点量至起跳线（板）或起跳线（板）的延长线，测量线应与起跳线（板）或其延长线垂直。成绩精确到 0.01m，如：2.16m。（3）当起跳时，受考者脚踩踏或超越起跳线（板）该次成绩不记录。