附件3

柳州市城市管理行政执法局协管员

体能测评规则(试行)

一、跑步

（一）10米×4往返跑

场地器材：10米长的直线跑道若干条，在跑道的两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线（图一）。木块（5厘米×10厘米或瓶子）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。

测验方法：受测者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，将30厘米区域中立着的木块（瓶子）推倒随即往回跑，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：当受测者推倒木块（瓶子）时，脚不要越过S1和S2线。

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| 30cm  S1 | S2 |
|  |
|  |
|  |
| 10米 |

图1 10米×4往返跑场地图

二、立定跳远

场地：体能测试所在地点沙坑或棕垫、地毯均可，沙面与地面齐平。起跳线至沙坑近端不得少于30厘米，起跳区平坦。

测试方法：准备测试阶段，受测者双脚自然开立站在起跳线后，脚尖不得触线。接到指令后，受测者屈腿半蹲，双臂尽力后摆，然后向前快速摆臂，双腿同时发力，原地两脚同时起跳。立定跳远项目考生可测试三次。

注意事项：（1）起跳时，受测者双腿不能移动或有垫步动作。

三、俯卧撑

场地：体能测试所在地点平坦地面。

测试方法：准备测试阶段，受测者两手撑地，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1次。接到指令后，在1分钟内，记录完成的次数。

注意事项：俯卧撑起时躯干要始终保持平直。

四、仰卧起坐

场地：体能测试所在地点垫子铺放平坦。

测试方法：准备测试阶段，受测者全身仰卧于垫上，两脚屈膝稍分开，大小腿成直角，两手指交又贴于脑后，另一人压住受测者两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成1次。仰卧时两肩胛必须触垫。测验时两人1组，1人计时，1人计数。1分钟到时或最后1个，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不计算。发现受测者有违例情况，及时指出。违例动作不计次数。禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐。测定过程中，要给受测者报数。