附件

体能测试动作规格

体能测试项目男、女均设五项：3000米跑步、3分钟卧推、3分钟卧拉、1分钟静力引体向上、200米游泳、2000米赛艇测功仪。

一、3000米跑：运动员穿胶底鞋，在400米跑道上完成3000米跑步。

二、3分钟卧推：运动员仰卧在水平卧推架上，双手正握杠铃置于胸前（杠铃杆触胸），听到发令员信号后将杠铃向上推起至肘关节伸直，计完成1次。凡杠铃杆未触胸或肘关节未伸直的不计完成次数。（男子为45KG，女子为35KG）

三、3分钟卧拉：运动员俯卧在水平卧拉架上，双手正握杠铃肘关节伸直将杠铃置于地面，听到发令员信号后将杠铃向上拉起至杠铃杆碰触卧拉架，计完成1次。凡杠铃杆未碰触卧拉架或杠铃未触地的不计完成次数。（男子为45KG，女子为35KG）

四、1分钟静力引体向上：运动员双手正握单杠，肘关节伸直保持静止，听到发令员信号后作引体向上，至下巴超过单杠，计完成1次。凡下巴未超过单杠或向下时肘关节未伸直或身体摆动的不计完成次数。

五、200米游泳：运动员着泳装或比赛服，戴泳帽，站在岸上，听到发令员信号后跃入水中，以任一泳姿在45米泳道上完成200米游泳。

六、2000米赛艇测功仪：运动员着运动服落座，把脚固定好，听到发令员信号后拉动测功仪，按要求完成2000米测试。