**赤峰市敖汉旗法院体能测试的考试说明**

**考试方式：**体能测试。

**考试内容:**男生俯卧撑（女性仰卧起坐）2分钟，100米×4往返跑、1000米跑（女生800米）。

**体能测试要求：**

1. 男生：俯卧撑

测试时,考生双手撑地,手指向前,双手间距略比肩宽,身体挺直,屈臂使身体平直下降至肩与肘处于同一水平面,然后将身体平直撑起,恢复至开始姿势为完成1次。

女生：仰卧起坐

仰卧，两腿并拢，两手上举，利用腹肌收缩，两臂向前摆动，迅速成坐姿，上体继续前屈，两手触脚面，低头;然后还原成坐姿。如此连续进行。

二、100米×4往返跑，以跑完全程的计时时间为准。

考生采用站立式起跑，到达指定起跑点听到口令或哨音后起跑，当跑到另一标示，用一只手必须轻触到随即往回跑，往返总长400米。

三、1000米（女生800米），以跑完全程的计时时间为准。

考生进行分组测试，采用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑，到达终点时停表。

**体能测试注意事项：**

1、有先天性心脏病或高血压等疾病的考生在考前必须提前进告知。

2、考前考生可根据自身情况各自进行热身，注意保暖，有利于提高测试成绩，避免或减少肌肉拉伤，少喝其他饮料，口渴可喝纯净水，考前30分钟之内不要吃任何食物以免产生呕吐等不必要的伤害影响考试。

3、测试中，考生如因自身原因摔倒，不得停表，该考生应立即站起来继续完成测试。如因其他考生的拥挤和推、绊而摔倒或出现停表等技术问题，可给予该考生一次补测机会。