1. **波比跳**
2. 录制1分钟波比跳动作视频，拍摄角度为侧面，要能完整看到后踢脚和俯卧撑。
3. 考生须严格按照动作标准完成该项测试，如果动作不合格，将作为无效动作，不计入成绩。

3.波比跳动作要求：

**男生一分钟波比跳**

（1）波比跳技术动作由站姿开始，要求两脚约与肩同宽，双脚微开，身体稍前倾。

（2）下蹲：膝盖弯曲，腰自然向前，两手放在两脚侧前方的地面上。

（3）后踢脚：用双手支撑身体，再用腰腹力量，双脚脚尖蹬地向后跳。

（4）俯卧撑：先俯卧和后撑起，俯卧时要求身体尽量贴近地面；撑起时要求躯干、臀部、四肢保持保持挺直状态。

（5）纵跳：收回双腿，重心置于两脚之间，双脚蹬地向上跳起。要求双脚离开地面，身体有滞空。

**女生一分钟波比跳**

（1）波比跳技术动作由站姿开始，要求两脚约与肩同宽，双脚微开，身体稍前倾。

（2）下蹲：膝盖弯曲，腰自然向前，两手放在两脚侧前方的地面上。

（3）后踢脚：用双手支撑身体，再用腰腹力量，双脚脚尖蹬地向后跳。

（4）伏地挺身：要求双手撑地，躯干、臀部、四肢保持挺直状态即可，**不用做俯卧撑起动作。**

（5）纵跳：完成伏地挺身后收回双腿，重心置于两脚之间，双脚蹬地向上跳起。要求双脚离开地面，身体有滞空。