

锻造精锐

文/图 本报记者 姬生辉 李岩松 本报通讯员 王曙光 李道吉

5公里越野、400米障碍跑、仰卧起坐、协作攀登……22日上午，武警济宁支队举行2015年度体能比武，三百余名官兵先后参与了9个比赛科目，趁着春季大练兵。

22日上午9点30分，随着裁判员一声哨响，仰卧起坐赛区内，5名并列躺在海绵垫上参赛选手咬起牙，迅速开始了体能的较量。选手们需要在两分钟内尽可能多地完成动作。规定时间内，大部分战士完成动作数量都超过150个，“后程节奏有些慢，按照正常节奏本来能超过180个。”一名参赛战士虽然以小组第一的成绩完成169个，但对自己的表现仍有些不满意。

而在三人协作攀登的项目中，需要三名选手协作攀上2.8米高的木板，按照用时最短进行排名。位于训练场西侧

的场地上，趁着比赛还没开始，选手们正在练习技术动作。两人手臂上撑，一名选手迅速攀爬上板，将两名战友先后拉上来，然后三人一同跳下。而作为本次比武的“压轴大戏”，400米障碍跑是最考验体力、耐力和综合能力的一个项目。参赛选手们需要通过高板墙、独木桥、云梯、低桩网、壕沟等十几个障碍。一声哨响，选手们动作干净利落、合理分配体能，均在规定时间内完成了技术动作，冲在最前面的选手以1分49秒的成绩夺得了第一名。

“今年春季体能比武自21日开始，历时一天半的时间。”武警济宁支队相关负责人说，今年的比武既有引体向上、立定跳远等基本体能项目，也包括5公里越野、三人协作攀登、400米障碍等考验身体综合素质的内容。



战士们奋勇争先。



跳跃障碍。



匍匐前进。



三人协作徒手攀登。



2015·济宁 春季·家申博览会 4月24日 盛大开幕

家用电器一站购齐 电器消费物超所值

主办单位:济宁广播电视台、齐鲁晚报·今日运河 独家冠名:天安家电

力邀星光大道歌手“好弟”亲临现场 亲情献唱 济宁新体育馆 地址: (共青团路与洸河路交汇处)

4月24日上午9点58
济宁新体育馆
我们不见不散

安舒

好弟

安鹏