

直面酷暑“烤”验 锤炼实战精兵

——周口市公安局开展全警体能达标训练抽测活动侧记

□记者 任富强 通讯员 姚金耀 文/图

“预备，跑！”清脆的口令划破热浪，一道道藏蓝身影如离弦之箭冲出起跑线。这是周口市公安局近期组织开展全警体能达标训练第一轮抽测活动中的一个生动瞬间，也是周口公安直面酷暑“烤”验，锤炼实战精兵的生动写照。

6月26日至7月9日，这场淬炼意志与体能的盛夏“大考”在全市铺开。748名民警在连续多日35℃以上的高温“烤”验下，接受50米跑、力量项目（仰卧起坐、引体向上、俯卧撑）、握力、立定跳远、坐位体前屈等6项体能科目的严格考核。

“体能测试不是走过场，而是实战能力的‘试金石’。”本次抽测活动负责人窦中澳表示。周口市公安局为此专门抽调7名教官组成抽测组，统一校准各项目测试标准，规范测试动作要点，严格评判动作质量，确保全警体能达标测试成绩真实客观，准确反映训练成效。

在引体向上区，参加体能达标抽测的民警双手紧握横杆，一次次将身体向上拉起。教官目光锐利，紧盯每个人的动作细节，不时提醒：“下颌过杠，手臂伸直！”在握力测试点，民警咬牙切齿、青筋凸起，纷纷使出全力紧握手握力器。教官则在一旁一丝不苟地记录数据。教官对民警体能达标测试标准的严格把控，源于一个共识：只有真考实练，才能精准检验训练成效，为下一步练兵提供可靠依据。

单杠下方，民警李朋坤做引体向上时格外认真。上次抽测，引体向上是他的“拦路虎”——差一个标准动作未能完成。知耻而后勇，他立下“军令状”苦练：早晚加练，从弹力带辅助到分组突破，手掌磨出厚茧也咬牙坚持。功夫不负有心人，此次测试，他的引体向上动作干净利落，成绩远超达标标准。“达标了！刻苦练就真有用！”落地后，他激动地说。他的引体向上测试成绩的突破，生动诠释了周口公安“以测促训、补齐短板”的练兵实效。

场边，警营医务室与协作医院组成的保障力量严阵以待，救护车在树荫下随时待命，防暑物资供应充足，为这场高温下的意志较量筑起坚实后盾。

此次抽测不仅是一次对全体民警前期体能训练成果的“期中考试”，更是推动全警实战练兵常态化、机制化的关键一环。近年来，周口市公安局紧紧围绕锻造过硬高素质公安铁军目标，在机制健全、激励引导、督导落实上持续发力，以科学考评为杠杆，推动全警实现从“要我练”到“我要练”的深刻转变。

“这次测试暴露了我的短板。回去后一定针对弱项加紧练习，年底考核测试，我有信心全项达标！”参与本次抽测的民警叶建表示。这不仅是个人的决心，更是周口公安队伍在高温淬炼中凝聚的集体意志——以汗水浇灌战力，用实战磨砺锋芒。



引体向上测试。

本版组稿 任富强



仰卧起坐测试。



立定跳远测试。



坐位体前屈测试。

遗失声明

●马集教会遗失宗教活动场所登记证正(副)本，登记证号：宗场证字(豫)J16146016号，声明作废。

2025年7月14日

●前店教会遗失宗教活动场所登记证正(副)本，登记证号：宗场证字(豫)J161460006号，声明作废。

2025年7月14日

●枣村洼教会遗失宗教活动场所登记证正(副)本，登记证号：宗场证字(豫)J16146028号，声明作废。

2025年7月14日

●四柳树教会遗失宗教活动场所登记证正(副)本，登记证号：宗场证字(豫)J16146046号，声明作废。

2025年7月14日

●王贡士教会遗失宗教活动场所登记证正(副)本，登记证号：宗场证字(豫)J16146045号，声明作废。

2025年7月14日

●李凤教会遗失宗教活动场所登记证正

(副)本，登记证号：宗场证字(豫)J16146049号，声明作废。

2025年7月14日

●三王教会遗失宗教活动场所登记证正(副)本，登记证号：宗场证字(豫)J16146051号，声明作废。

2025年7月14日

●胡庄教会遗失宗教活动场所登记证正(副)本，登记证号：宗场证字(豫)J16146069号，声明作废。

2025年7月14日

●汪庄教会遗失宗教活动场所登记证正(副)本，登记证号：宗场证字(豫)J161460070号，声明作废。

2025年7月14日

●潘路口教会遗失宗教活动场所登记证正(副)本，登记证号：宗场证字(豫)J16146121号，声明作废。

2025年7月14日

●赵寨教会遗失宗教活动场所登记证正(副)本，登记证号：宗场证字(豫)J16146102号，声明作废。

2025年7月14日