



一丝不苟

**聚焦一线**  
行进京华大地 讲述精彩故事  
线索征集邮箱: ldwbty@126.com

# 迎宾一分钟 苦练几年功

——记者探营武警仪仗兵严酷训练

□本报记者 黄葵/文 陈艺/摄影



刻苦训练



跨越障碍



耐力长跑

他们是血气方刚的英俊青年，用正步丈量着两万五千里长征；他们是手握钢枪的迎宾卫士，为振奋军威国威接受祖国检阅；他们是中国武警的世界名片，向世人彰显大国礼兵的威武雄姿！

如果不走进军营，一般人很难体会到仪仗兵训练苛刻的程度。八一前，记者带着对军人的

崇敬之心，走进武警仪仗队，体验仪仗兵近似严酷的训练生活。

在烈日下的训练操场，记者看到，在《义勇军进行曲》的节奏中，战士们边喊口号，边手持礼宾枪踢着正步，战士们脸上的汗水顺着脖子流淌下去，后背的衣服全部湿透……从练兵场走向阅兵场，从入伍新兵到准仪仗队员，再到正式仪仗兵，从理论到

操练都有严格的考核。每名仪仗队员每年淌下的汗水都有一吨重，穿破制式皮鞋7双，训练行程超过2000公里。每名仪仗队员服役期间所踢正步，相当于一个两万五千里长征。

仪仗方队总教练刘排长告诉记者，“五线定位”训练法是仪仗队的传统训练科目。“多一分则嫌长，少一分则嫌短。”在训练中体现的淋漓尽致。下颚线、胸脯线、前臂线、后臂线和脚尖线一条条精准的标线，雕塑着仪仗兵的每一个分解动作，长时间的定位练习，让他们的肌肉储存了记忆，做起动作不差分毫。

仪仗队作为武警部队唯一担负仪仗司礼迎外表演任务的特色分队，完成迎外司礼任务400余场次，先后被评为“全军先进基层党组织”，2次被武警总部表彰为“先进基层党组织”，4次被评为红旗团支部，14次被北京总队评为“基层建设先进中队”，连续7年被评为“基层建设标兵中队”，14次被评为精神文明建设先进单位，6次荣立集体二等功，27次荣立集体三等功。



夏练酷暑