

（上接第一版）

半面向右（左）转，按照向右（左）转的要领转45度。

（二）向后转

口令：向后——转。

要领：按照向右转的要领向后转180度。

第十三条 行进

行进的基本步法分为齐步、正步和跑步，辅助步法分为便步、踏步、移步和礼步。

（一）齐步

齐步是军人行进的常用步法。

口令：齐步——走。

要领：左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线（双排扣中间位置），并高于最下方衣扣约5厘米（上衣下摆扎于裤内时，高于内腰带扣中央约5厘米；扎外腰带时，与外腰带扣中央同高），离身体约30厘米；向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟116—122步。

（二）正步

正步主要用于分列式和其他礼节性场合。

口令：正步——走。

要领：左脚向正前方踢出约75厘米，腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节；向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约15厘米处（上衣下摆扎于裤内时，高于内腰带扣中央约15厘米处；扎外腰带时，高于外腰带扣中央约10厘米处），离身体约10厘米；向后摆臂时，左手心向右、右手心向左，手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110—116步。

（三）跑步

跑步主要用于快速行进。

口令：跑步——走。

要领：听到预令，两手迅速握拳（四指蜷握，拇指贴于食指第一节和中指第二节），提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米，前脚掌先着地，

身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略垂直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线（双排扣中间位置）约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟170—180步。

（四）便步

便步用于行军、操练后恢复体力及其他场合。

口令：便步——走。

要领：用适当的步速、步幅行进，两臂自然摆动，上体保持良好姿态。

（五）踏步

踏步用于调整步伐和整齐。

停止间口令：踏步——走。

行进间口令：踏步。

要领：两脚在原地上下起落（抬起时，脚尖自然下垂，离地面约15厘米；落下时，前脚掌先着地），上体保持正直，两臂按照齐步或者跑步摆臂的要领摆动。

（六）移步（5步以内）

移步用于调整队列位置。

1.右（左）跨步

口令：右（左）跨×步——走。

要领：上体保持正直，每跨1步并脚一次，其步幅约与肩同宽，跨到指定步数停止。

2.向前或者后退

口令：向前×步——走。
后退×步——走。

要领：向前移步时，应当按照单数步要领进行（双数步变为单数步）。向前1步时，用正步，不摆臂；向前3步、5步时，按照齐步走的要领进行。向后退步时，从左脚开始，每退1步靠脚一次，不摆臂，退到指定步数停止。

（七）礼步

礼步主要用于纪念仪式中礼兵的行进。

口令：礼步——走。

要领：左脚向正前方缓慢抬起，腿要绷直，脚尖上翘，与腿约成90度，脚后跟离地面约30厘米，按照脚跟、脚掌顺序缓慢着地，步幅约55厘米，右脚照此法动作；上体正直，两臂下垂自然伸直，轻贴身体（抬祭奠物除外）；手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝。行进速度每分钟24—30步。

上台阶时，非支撑腿缓慢抬起，大腿略与台阶平行，脚尖绷直下垂，全脚掌缓慢着地。

（八）携便携式折叠写字椅行进
携折叠写字椅行进时，左手提握支脚上横杠中间部位，左臂下垂自然伸直，写字板面朝外。

第十四条 立定

口令：立——定。

要领：齐步、正步和礼步时，听到口令，左脚再向前大半步着地，脚尖向外约30度，两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，听到口令，继续跑2步，然后左脚向前大半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚取捷径靠

拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。踏

步时，听到口令，左脚踏1步，右脚靠拢左脚，原地成立正姿势；跑步的踏步，听到口令，继续踏2步，再按照上述要领进行。

第十五条 步法变换

步法变换，均从左脚开始。

齐步、正步互换，听到口令，右脚继续走1步，即换正步或者齐步行进。

齐步换跑步，听到预令，两手迅速握拳提到腰际，两臂前后自然摆动；听到动令，即换跑步行进。

齐步换踏步，听到口令，即换踏步。

跑步换齐步，听到口令，继续跑2步，然后换齐步行进。

跑步换踏步，听到口令，继续跑2步，然后换踏步。

踏步换齐步或者跑步，听到“前进”的口令，继续踏2步，再换齐步或者跑步行进。

第十六条 行进间转法

（一）齐步、跑步向右（左）转

口令：向右（左）转——走。

要领：左（右）脚向前半步（跑步时，继续跑2步，再向前半步），脚尖向右（左）约45度，身体向右（左）转90度时，左（右）脚不转动，同时出右（左）脚按照原步法向新方向行进。

半面向右（左）转走，按照向右（左）转走的要领转45度。

（二）齐步、跑步向后转

口令：向后转——走。

要领：左脚向右脚前迈出约半步（跑步时，继续跑2步，再向前半步），脚尖向右约45度，以两脚的前脚掌为轴，向后转180度，出左脚按照原步法向新方向行进。

（三）转动时，保持行进时的节奏，两臂自然摆动，不得外张；两腿自然挺直，上体保持正直。

第十七条 敬礼、礼毕和单个军人敬礼

敬礼分为举手礼、注目礼和举枪礼。

（一）敬礼

1.举手礼

口令：敬礼。

要领：上体正直，右手取捷径迅速抬起，五指并拢自然伸直，中指微接帽檐右前角约2厘米处（戴卷檐帽、无檐帽或者不戴帽时微接太阳穴，戴圆边帽时微接帽墙近太阳穴处，约与眉同高），手心向下，微向外张（约20度），手腕不得弯曲，右大臂略平，与两肩略成一线，同时注视受礼者。

2.注目礼

要领：面向受礼者成立正姿势，同时注视受礼者，并目迎目送，右、左转头角度不超过45度。

3.举枪礼

举枪礼用于阅兵式或者执行仪仗任务。

口令：向右看——敬礼。

要领：右手将枪提到胸前，枪身垂直并对正衣扣线，枪面向后，离身体约10厘米，枪口与眼同高，大臂轻贴右肋；同时左手按握表尺上方，小臂略平，大臂轻贴左肋；同时转头向右注视受礼者，并目迎目送，右、左转头角度不超过45度。

（二）礼毕

口令：礼毕。

要领：行举手礼者，取捷径将手放下；行注目礼者，将头转正；行举枪礼者，将头转正，右手将枪放下，使托前踵轻轻着地，同时左手放下，成持枪立正姿势。

（三）单个军人敬礼

要领：单个军人在距受礼者5—7步处，行举手礼或者注目礼。

徒手或者背枪时，停止间，应当面向受礼者立正，行举手礼，待受礼者还礼后礼毕；行进间（跑步时换齐步），转头向受礼者行举手礼，并继续行进，左臂仍然摆动，待受礼者还礼后礼毕。

携带武器（除背枪）等不便行举手礼时，不论停止间或者行进间，均行注目礼，待受礼者还礼后礼毕。

第十八条 坐下、蹲下、起立

（一）坐下

1.徒手坐下

口令：坐下。

要领：左小腿在右小腿后交叉，迅速坐下（坐凳子时，听到口令，左脚向左分开约一脚之长；女军人着裙服坐凳子时，两腿自然并拢），手指自然并拢放在两膝上，上体保持正直。

2.携便携式折叠写字椅坐下

要领：听到“放凳子”的口令，左手将折叠写字椅提至身前交于右手，右手反握支脚上横杠，左手移握写字板和座板上沿，两手协力将支脚拉开；尔后上体右转，两手将折叠写字椅轻轻置于脚后，写字板扣手朝前，恢复立正姿势；听到“坐下”的口令，迅速坐在折叠写字椅上。

使用折叠写字椅的靠背或者写字板时，应当按照“打开靠背”或者“打开写字板”的口令，调整折叠写字椅和坐姿；组合使用写字板时，根据需要确定组合方式和动作要领。

3.背背囊（背包）坐下

要领：听到“放背囊（背包）”的口令，两手协力解开上、下扣环，握背带；取下

背囊（背包），上体右转，右手将背囊（背包）横放在脚后，背囊（背包）正面向下，背囊口向右（背包口向左），恢复立正姿势；听到“坐下”的口令，迅速坐在背囊（背包）上。携枪放背囊（背包）时，先置枪（架枪），后放背囊（背包）。

（二）蹲下

口令：蹲下。

要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚跟上（膝盖不着地），两腿分开约60度（女军人两腿自然并拢），手指自然并拢放在两膝上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

（三）起立

口令：起立。

要领：全身协力迅速起立，左脚取捷径靠拢右脚（蹲下时，右脚取捷径靠拢左脚），成立正姿势或者成持枪、肩枪立正姿势。

班用机枪架枪时，起立后取枪。

携背囊（背包）起立时，听到“取背囊（背包）——起立”的口令后，按照放背囊（背包）的相反顺序进行。携便携式折叠写字椅起立时，听到“取凳子——起立”的口令后，按照放折叠写字椅的相反顺序进行。

第十九条 脱帽、戴帽

（一）脱帽

口令：脱帽。

要领：立姿脱帽时，双手捏帽檐或者帽前端两侧，将帽取下，取捷径置于左小臂，帽檐朝前，掌心向上，四指扶帽檐或者帽墙前端中央处，小臂略成水平，右手放下。

坐姿脱帽时，双手捏帽檐或者帽前端两侧，将帽取下，置于桌面（台面）前沿左侧或者膝上，使帽顶向上、帽檐朝前，也可以置于桌斗内。

戴圆边帽脱帽不便放置时，折叠后插于作训服右侧腿袋内。

戴贝雷帽脱帽不便放置时，将帽左右向内折叠，插于作训服右侧腿袋内。

（二）戴帽

要领：双手捏帽檐或者帽前端两侧，取捷径将帽迅速戴正。

（三）携枪时，用左手脱帽、戴帽。

（四）需夹帽时（作训帽、圆边帽、贝雷帽除外），双手捏帽檐或者帽前端两侧，取捷径将帽取下，左手握帽墙（戴卷檐帽时，将四指并拢，置于下方帽檐与帽墙之间），小臂夹帽自然伸直，帽顶向左，帽檐朝前。

第二十条 宣誓

口令：宣誓。

宣誓完毕。

要领：听到“宣誓”的口令，身体保持立正姿势，右手握拳取捷径迅速抬起，拳心向前，稍向内合；拳眼约与右太阳穴同高，距离约10厘米；右大臂略平，与两肩略成一线；高声诵读誓词。

听到“宣誓完毕”的口令，将手放下。

携枪宣誓时，成挂枪立正姿势，左手握护木（95式自动步枪握下护手前端，03式自动步枪握护盖前端，20式冲锋枪、20式自动步枪、20式短自动步枪握护手前端），其余要领同徒手。听到“宣誓完毕”的口令，成挂枪立正姿势，左手放下。

第二十一条 整理着装

整理着装，通常在立正的基础上进行。

口令：整理着装。

要领：两手从帽子开始，自上而下，将着装整理好（必要时，也可以相互整理）；整理完毕，自行稍息；听到“停”的口令，恢复立正姿势。

第二节 武器(装具)的操持

第二十二条 携枪

（一）肩枪

成立正姿势肩冲锋枪（20式冲锋枪枪托全部伸展）、自动步枪时（20式自动步枪、20式短自动步枪枪托全部收缩），右手在右胸前握背带，拇指由内顶住，右大臂轻贴右肋，枪身垂直，枪口向下（20式精准步枪，枪口向上）。

（二）持枪

成立正姿势持班用机枪、狙击步枪、81式自动步枪（打开枪托）、03式自动步枪（打开枪托）、20式自动步枪（枪托全部伸展）、20式精准步枪（枪托全部伸展）时，右臂自然下垂，左手将背带挑起、拉直，由右手拇指在内压住，余指并拢在外将枪握紧，同时左手放下，枪面向后，托底板（95式班用机枪托底）全部（81式自动步枪、03式自动步枪、20式自动步枪、20式精准步枪托前踵）在右脚外侧着地，托后踵同脚尖齐平。

持枪转动时，除按照徒手动作要领外，听到预令，将枪稍提起，拇指紧贴于右胯，使枪随身体平稳转向新方向，托前踵（95式班用机枪托底）轻轻着地，成持枪立正姿势。

（三）双手持枪

成立正姿势持自动步枪、20式冲锋枪时，使背带落在左肩，左手握护盖（81式自动步枪握护木、20式冲锋枪、20式自动步枪、20式短自动步枪、20式精准

步枪握护手），右手握握把，枪身在胸前约成45度，枪口朝向左下方。

（四）携枪行进

持枪时，听到行进口令的预令，将枪提起，使枪身略直，拇指贴于右胯，使枪身稳固，其余要领同徒手。

背枪、肩枪、挂枪、托枪、提枪时，听到行进口令，保持携枪姿势，其余要领同徒手。

持枪立定时，在右脚靠拢左脚后，迅速将托底板（95式班用机枪托底，20式自动步枪、20式精准步枪托前踵）轻轻着地，其余要领同徒手。

（五）携枪坐下

口令：枪靠右肩——坐下。

要领：携枪坐下时，两腿按照徒手坐下的要领进行，尔后枪靠右肩、枪面向右，右手自然扶贴护木（护盖），左手手指自然并拢，放在左膝上。肩冲锋枪、81式自动步枪、03式自动步枪坐下时，听到预令，右手移握护木（护盖），使背带从肩上滑下，将枪取下。

携95式自动步枪、20式冲锋枪、20式自动步枪、20式短自动步枪、20式精准步枪坐下时，听到“右手扶枪——坐下”的口令，两腿按照徒手坐下的要领进行，同时将枪置于右小腿前侧，枪身与地面垂直，枪面向后；右手自然扶握上护盖前端（护手前端），左手手指自然并拢，放在左膝上。肩枪坐下时，听到预令，右手移握下护手前端（护手前端），使背带从肩上滑下，将枪取下。

第二十三条 冲锋枪手、81式自动步枪手、95式自动步枪手、03式自动步枪手、20式自动步枪手、20式短自动步枪手的操枪

（一）肩枪、挂枪互换

1.肩枪换挂枪

口令：挂枪。

要领：左手掌心向下取捷径在右肩前握背带，右手沿背带移握护木（护手前端），右臂前伸将枪口转向前；两手协力将背带从头上套过，落在左肩，使枪身在胸前约成45度，表尺中央部位（扳机部位）位于右侧；右手移握枪颈（折叠式冲锋枪，握复进机盖后端；20式冲锋枪，握枪托），左手放下（阅兵等时机左手可以握护木或者护手前端），成挂枪立正姿势。

95式自动步枪手，左手掌心向下取捷径在右肩前握背带，右手移握上护盖前端，右臂前伸将枪口转向前；两手协力将背带从头上套过，落在左肩，使枪身的下护手销对正衣扣线，枪身在胸前约成60度；右手移握枪托中间部位，左手放下（阅兵等时机左手可以握下护手前端），成挂枪立正姿势。

03式自动步枪手、20式自动步枪手、20式短自动步枪手，左手掌心向下取捷径在右肩前握背带，右手移握护盖前端（护手前端），右臂前伸将枪口转向前；两手协力将背带从头上套过，落在左肩，使枪身的上机匣销（弹匣扣）对正衣扣线，枪身在胸前约成45度；右手移握枪颈（20式自动步枪、20式短自动步枪，移握枪托前端），左手放下（阅兵等时机左手可以握护盖前端或者护手前端），成挂枪立正姿势。

自动步枪，挂枪时不上刺刀。

2.挂枪换肩枪

口令：肩枪。

要领：右手移握护木（95式自动步枪，移握上护盖前端；03式自动步枪，移握护盖前端；20式冲锋枪、20式自动步枪、20式短自动步枪，移握护手前端），左手移握背带；两手协力将背带从头上套过，落在右肩，枪口向下，枪身垂直；右手移握背带，拇指由内顶住，左手放下，成肩枪立正姿势。

（二）肩枪、背枪互换

1.肩枪换背枪

口令：背枪。

要领：左手在右肩前握背带，右手掌心向后移握准星座（95式自动步枪，握准星座与上护盖连接部位；20式冲锋枪、20式自动步枪、20式短自动步枪，握准星座与护手连接部位）；左手在左肩前握背带；两手协力将背带从头上套过，落在右肩；右手移握背带，拇指由内顶住，左手放下，成肩枪立正姿势。

（三）挂枪、背枪互换

1.挂枪换背枪

口令：背枪。

要领：右手掌心向后握准星座（95式自动步枪，握准星座与上护盖连接部位；20式冲锋枪、20式自动步枪、20式短自动步枪，握准星座与护手连接部位）；左手在左肩前握背带；两手协力将背带从头上套过，落在右肩；右手移握背带，拇指由内顶住，左手放下，成肩枪立正姿势。

（三）挂枪、背枪互换

1.挂枪换背枪

口令：背枪。

要领：右手握准星座（95式自动步枪，握上护盖前端；20式冲锋枪、20式自动步枪、20式短自动步枪，握护手前端），稍向上提，左手在左肩前握背带；两手协力将枪转到背后；两手放下，成背枪立正姿势。

2.背枪换挂枪

口令：挂枪。

要领：右手掌心向前移握准星座（护

手前端），稍向上提，左手在右肋前握背带；两手协力将枪转到胸前；右手移握枪颈（折叠式冲锋枪，握复进机盖后端；20式冲锋枪，移握枪托），左手放下或者握护木（护手前端），成挂枪立正姿势。

95式自动步枪手，右手掌心向前移握上护盖前端，稍向上提，左手在右肋前握背带；两手协力将枪转到胸前；右手移握枪托中间部位，左手放下或者握下护手前端，成挂枪立正姿势。

03式自动步枪手、20式自动步枪手、20式短自动步枪手，右手掌心向前移握准星座（护手前端），稍向上提，左手在右肋前握背带；两手协力将枪转到胸前；右手移握枪颈（枪托前端），左手放下或者握护盖前端（护手前端），成挂枪立正姿势。

（四）81式自动步枪、03式自动步枪、20式自动步枪（打开枪托或者枪托全部伸展、上刺刀）的提枪、枪放下
1.提枪
口令：提枪。

要领：右手将枪提到右肩前，枪身垂直，距身体约10厘米，枪面向后，手约同肩高，大臂轻贴右肋，同时左手握护木（03式自动步枪，握护盖前端；20式自动步枪，握护手前端）；右手移握握把，右臂伸直；将枪轻贴右侧，枪身要正，并与衣扣线平行；右大臂轻贴右肋，左手迅速放下，成提枪立正姿势。

2.枪放下

口令：枪放下。

要领：右手将枪向前稍向下推出，右臂伸直，同时左手迅速握护木（03式自动步枪，握护盖前端；20式自动步枪，握护手前端），右手移握准星座（膛口装置或者刺刀座“T”型凸起）附近；左手放下的同时，右手将枪放下；使托前踵轻轻着地，成持枪立正姿势。

（五）81式自动步枪、03式自动步枪、20式自动步枪的提枪、端枪互换

1.提枪换端枪

口令：端枪。

要领：行进时，听到“端枪”的口令，继续向前3步，于左脚着地时，右手将枪移至右肩前，同时左手接握护木（03式自动步枪，握护盖前端；20式自动步枪，握护手前端），准星与肩同高（20式自动步枪，枪口与肩同高）；右脚再向前1步的同时，右手移握枪颈（枪托前踵）；于左脚着地时，两手将枪导向前，枪面向上，左手掌心转向右，枪颈（枪托中间部位）紧贴右胯，右臂与两肩约在同一平面，刺刀尖约与下颌同高，并在右肩的正前方。

2.端枪换提枪

口令：提枪。

要领：听到“提枪”的口令，继续向前3步，于左脚着地时，左手收至右胸前，右手向前下方推枪；右脚再向前1步，右手移握握把；于左脚着地时，将枪收至提枪位置，左手放下。

第二十四条 班用机枪手、狙击步枪手、20式精准步枪手的操枪

（一）托枪、枪放下

口令：托枪。

要领：右手将枪提到右肩前，枪身垂直，离身体约15厘米，枪面向右（狙击步枪、20式