

哈尔滨工业大学 2024 年强基计划体质测试 线上测试办法

提醒考生在测试前应充分热身，避免运动损伤。如考生身体条件不适合跳绳，可在电子邮件中申请免测并根据情况提供医疗记录作为证明。

可以参加体质测试的考生在手机上自行下载按照天天跳绳 APP（乐动力等其他具有跳绳计数功能的 APP 也可以，操作步骤类似）。完成注册后，准确填写个人信息，并按以下步骤进行操作测试。



在主界面选择跳绳，设置定时 1 分钟后，点击开始



进入软件按提示，完成一分钟跳绳，跳绳过程中 APP 会自动识别记录跳绳数量。



完成一分钟跳绳后，将成绩界面截屏保存，同时生成运动视频，将成绩界面截图和运动视频按要求命名后于6月30日12:00前发送至哈尔滨工业大学本科生招生办公室指定的电子邮箱（tzcs_hit@163.com）即完成体质测试。