电子科技大学强基计划体质测试细则

**一、测试时间**

7月1日下午（具体测试时间详见准考证）

**二、测试地点**

电子科技大学清水河校区（具体测试地点详见准考证）

**三、测试规则**

考生选择体质测试项目时，须在项目1（立定跳远）或项目2（引体向上（男生）/仰卧起坐（女生））中选择一个参加测试，考生确认体质测试项目后，不得更改。体质测试得分不计入综合成绩，但将作为录取的重要参考依据。

体质测试的测试方法及注意事项采用《国家学生体质健康标准》测试项目操作规范与方法，测试结果根据《国家学生体质健康标准》（2018版）项目测试对照表（高三年级标准）进行对照，测试结果查分就低不就高，具体如下：

**（一）立定跳远**

1.测试方法

考生两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。测试结果以厘米为单位，不计小数。

2.注意事项

（1）发现犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，允许再跳直至取得成绩为止。

（2）可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

3.立定跳远评分表

（1）男生立定跳远评分表

| 得分 | 距离（cm） |  | 得分 | 距离（cm） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 | 270 |  | 68 | 221 |
| 95 | 265 |  | 66 | 217 |
| 90 | 260 |  | 64 | 213 |
| 85 | 253 |  | 62 | 209 |
| 80 | 245 |  | 60 | 205 |
| 78 | 241 |  | 50 | 200 |
| 76 | 237 |  | 40 | 195 |
| 74 | 233 |  | 30 | 190 |
| 72 | 229 |  | 20 | 185 |
| 70 | 225 |  | 10 | 180 |

（2）女生立定跳远评分表

| 得分 | 距离（cm） |  | 得分 | 距离（cm） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 | 206 |  | 68 | 162 |
| 95 | 200 |  | 66 | 159 |
| 90 | 194 |  | 64 | 156 |
| 85 | 187 |  | 62 | 153 |
| 80 | 180 |  | 60 | 150 |
| 78 | 177 |  | 50 | 145 |
| 76 | 174 |  | 40 | 140 |
| 74 | 171 |  | 30 | 135 |
| 72 | 168 |  | 20 | 130 |
| 70 | 165 |  | 10 | 125 |

**（二）引体向上**

![C:\Documents and Settings\Administrator\Application Data\Tencent\Users\50758932\QQ\WinTemp\RichOle\J$A%W81E`Y(AKC5V4QGO]QV.jpg]()

**图1引体向上动作示意图**

1.测试方法

考生跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

2.注意事项

（1）考生应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

（2）引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

（3）两次引体向上的间隔时间超过10秒停止测试。

3.引体向上评分表

| 得分 | 次数 |  | 得分 | 次数 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 | 18 |  | 64 | 10 |
| 95 | 17 |  | 60 | 9 |
| 90 | 16 |  | 50 | 8 |
| 85 | 15 |  | 40 | 7 |
| 80 | 14 |  | 30 | 6 |
| 76 | 13 |  | 20 | 5 |
| 72 | 12 |  | 10 | 4 |
| 68 | 11 |  |  |  |

**（三）仰卧起坐**

1.测试方法

考生仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。



**图2 一分钟仰卧起坐动作示意图**

考生坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。考务人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，考生虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

2.注意事项

（1）如发现考生借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

（2）测试过程中，考务人员应向考生报数。

（3）考生双脚必须放于垫上。

3.仰卧起坐评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 次数 |  | 得分 | 次数 |
| 100 | 55 |  | 68 | 33 |
| 95 | 53 |  | 66 | 31 |
| 90 | 51 |  | 64 | 29 |
| 85 | 48 |  | 62 | 27 |
| 80 | 45 |  | 60 | 25 |
| 78 | 43 |  | 50 | 23 |
| 76 | 41 |  | 40 | 21 |
| 74 | 39 |  | 30 | 19 |
| 72 | 37 |  | 20 | 17 |
| 70 | 35 |  | 10 | 15 |

**四、测试须知**

1.考生须携带准考证以及本人有效证件等参加考试，并妥善保管防止丢失。

2.考生应穿着运动装、运动鞋，鞋底不得有铁钉、胶钉或塑料钉。

3.考生测试前须做好准备活动，测试后做好放松活动，避免出现伤害事故。

4.考生要认真遵守考场纪律和考试规则，服从考务人员的指挥，不得随意走动、喧哗打闹，爱护考试器材设备，确保自身和他人人身安全。

5.考生不得携带通讯工具及其他与考试无关的物品进入考场。

6.测试结果当场公布，考生对结果有疑问应当场向考务人员提出，以便及时核实查证。

7.我校强基计划体质测试过程全程录像。

8.我校建议考生自行购买体质测试的人身安全保险，并在测试时提供保单原件。

**五、本测试细则由电子科技大学本科招生办公室负责解释。**

电子科技大学本科招生办公室

二〇二三年四月