**上海交通大学2019年自主招生体质测试方案**

**一、测试说明**

1.上海交通大学2019年自主招生体质测试包括身体机能测试及身体素质测试两部分内容，其中身体机能测试项目为身高体重（BMI）、肺活量、坐位体前屈，身体素质测试项目为立定跳远、1分钟跳绳。

2.本次体质测试结果作为我校2019年自主招生资格认定的重要参考。

3.初审结果优秀或笔试通过的考生均需参加体质测试，无故不参加的考生，取消其自主招生优惠认定资格。

4.考生因身体原因不能参加体质测试的，须填写《免予参加上海交通大学2019年自主招生体质测试申请表》（见下表），并于**6月14日下午17：00前**将申请表扫描件、三级甲等医院证明扫描件、所在中学出具的考生体质情况达教育部相关要求的证明（须签字盖章）扫描件发送至我校招生办邮箱（zsb@sjtu.edu.cn），经我校审核通过后可免予参加体质测试。此外，考生在面试报到时须携带以上相关原件备查。考生须承诺提交的所有材料客观、真实，如有虚假内容，将取消其自主招生优惠认定资格。

5.参加我校自主招生体质测试的考生，均须自行购买测试期间的“人身意外伤害保险”，并于测试当天提交保险单据原件，否则不得参加测试。

**二、测试安排**

**（一）身体机能测试**

1.测试地点：致远游泳馆（学生体质测试中心）

2.测试项目：身高体重（BMI）、肺活量、坐位体前屈

**（二）身体素质测试**

1.测试地点：胡法光体育场

2.测试项目：立定跳远、1分钟跳绳

**（三）测试规则**

1.测量身高和体重时，需脱鞋，面朝外站立，不要携带重物；

2.肺活量每人测两次，中间休息10秒钟，取两次测试最大值。注意：测试时应采取先慢后快的方法，吸足气，慢点吹，别漏气；

3.坐位体前屈测试要求坐在仪器垫子上，双膝伸直，手臂伸直慢慢尽力用手指尖向前推动标尺上的滑杆，每人测两次，取最大值。注意：不能用单手推和冲击性向前冲顶；

4.立定跳远每人测两次，取最好成绩。注意：测试时，应完全站在黄线后面，不能越过黄线，不能穿钉鞋测试；

5.跳绳测试每人测一次。当听到开始信号时，测试者采用前脚掌起跳，同时，手腕完成弧形摆动，身体以“正摇双脚跳”的方式完成循环跳跃运动。测试者每跳跃1次且摇绳1周，计数员计为1次。

**免予参加上海交通大学2019年自主招生体质测试申请表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** |  | **性 别** |  | **报名号** |  |
| **中 学** |  | **民 族** |  | **身份证号** |  |
| **原****因** | 考生签字：家长签字： 年 月 日 |
| **中学确认以上情况是否属实** | 中学负责人签字： 中学盖章： 年 月 日 |

注：申请免予测试的考生，须于6月14日下午17：00前将申请表扫描件、三级甲等医院证明扫描件、所在中学出具的考生体质情况达教育部相关要求的证明（须签字盖章）扫描件发送至我校招生办邮箱（zsb@sjtu.edu.cn） ，经我校审核通过后可免予参加体质测试。此外，考生在面试报到时须携带以上相关原件备查。考生须承诺提交的所有材料客观、真实，如有虚假内容，将取消其自主招生优惠认定资格。