

哈尔滨工业大学 2021 年强基计划体质测试 线上测试办法

考生在手机上自行下载“乐动力”APP。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。



选择 AI 运动

我的数据

AI运动记录 >

3.0

总时长(分钟)

48

总消耗(千卡)

3

总次数(次数)

| | |
|--|---|
| <p>开合跳 全身肌肉</p>  <p>1 分钟</p> | <p>深蹲 股四头肌·臀大肌</p>  <p>1 分钟</p> |
| <p>平板支撑 腹直肌</p>  <p>60 分钟</p> | <p>仰卧起坐 腹直肌</p>  <p>1 分钟</p> |
| <p>俯卧撑 胸大肌·肱三头肌</p>  <p>1 分钟</p> | <p>跳绳 全身运动</p>  <p>1 分钟</p> |
| <p>四足俯卧撑 胸大肌·肱三头肌</p> | <p>卷腹 腹直肌</p> |



首页



运动



社区



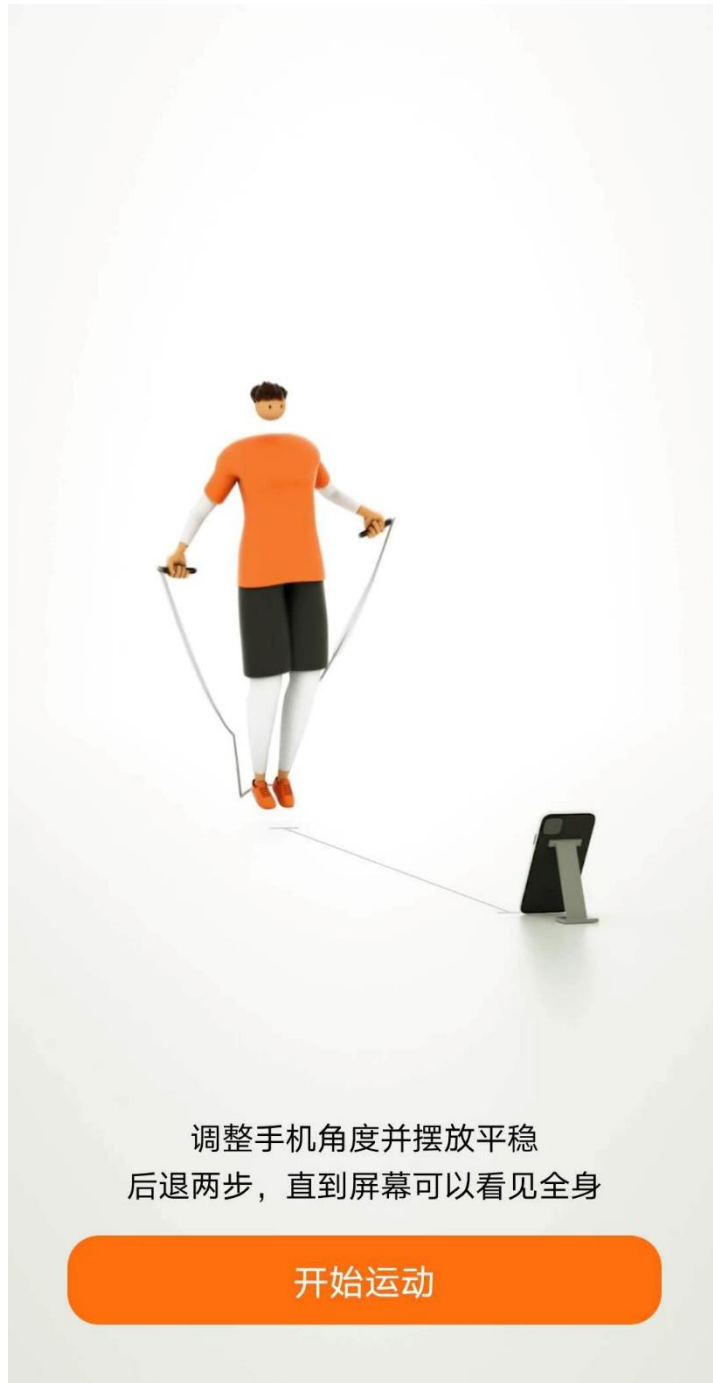
我的

在 AI 运动界面选择跳绳



运动指导

如何拍摄



进入软件会有操作指南和动作标准介绍，跳绳动作要求为单跳单摇，请按照要求进行拍摄，系统会自动识别进行记录。



完成一分钟跳绳后，将成绩界面截屏保持，同时点击生成运动视频，将成绩界面截图和运动视频发送至哈尔滨工业大学本科生招生办公室电子邮箱即完成体质测试。