北京师范大学2024年本科生体质测试

注意事项

所有测试项目成绩将由电子仪器所得数据直接生成。请仔细阅读以下正确的测试方法，并按照正确方法进行锻炼。

**一、体测必备**
1.学生卡。学生卡需要照片清晰无遮挡，卡套卡贴请提前去除。若照片模糊，请携带学生证或身份证。体测成绩由电子仪器所得数据直接生成。测试卡片务必交回体测终端。
2.手机。体育课随堂测试的同学，测试结束时，请对测试卡片拍照，测试成绩交体育课任课教师。
**测试方法**
1.身高体重：测试需脱鞋，背对仪器，测试开始后，保持静止5秒钟。
2.肺活量：手持测试仪器屏幕向上，将一次性吹嘴轻轻放在手持仪器上，匀速用力吹气。
3.坐位体前屈：膝盖伸直，用指尖将推板匀速、缓慢前推至最远位置。

4.立定跳远：双脚站于起跳线后, 听工作人员提示后，双腿同时向前起跳、落地**，随后向前走出跳垫。**

5.**仰卧起坐**：双手抱头，上体坐起超过垂直位，躺下时肩部触垫，方能计数1次。最终成绩以仪器显示数据为准。请尽量做到标准，避免无效次数。
6.**引体向上**：双手正握悬垂，伸直手臂，引体向上至下巴超过单杠，则计数一次。请尽量做到标准，避免无效次数。
7.50米跑：听从工作人员提示，注意不抢跑、不串道。

8.800/1000米跑：按要求穿戴测试背心，做好热身活动，调整呼吸节奏，认真完成测试。
**注意事项**
1.因仪器限制，各项目不要自行重新测试，否则造成数据混乱。如需重测或补测，请咨询工作人员后，再次测试。
2.关于免测：凡心、肝、脾、肾、肺等主要脏器有疾病者，身体残缺、畸形者,急性病患者可填写免测申请表申请免测。申请免测程序如下：

\*教务处下载免测申请表

\*填写表格信息

\*附二级及以上医院开免体证明

\*院系盖章

\*测试当天交于测试终端工作人员

1. 测试时尽量不佩戴首饰。
2. 所有项目均需测试，测能评分出最终成绩，不得缺项目。

温馨提示：

1.电子仪器需要反应时间，不要着急，听从工作人员提示再开始测试。
2.为避免运动受伤，请穿运动服、运动鞋。参加测试的同学，请餐后至少半小时后再参加测试。