**附件1**

**2016级本科生体质健康测试细则**

本次测试为2016级本科生专场体质健康测试，每名学生需要分别在网上预约室内测试项目和室外测试项目的时间单元，并在预约的时间单元提前15分钟到场，遵从测试人员安排，完成所有项目测试。详情如下：

**一、预约时间单元**

**室内项目及预约时间单元：**

室内项目：【身高体重、立定跳远、肺活量**（请自带吹嘴）**、坐位体前屈、50M、引体向上（男生）、仰卧起坐（女生）】

5月13日18:30室内场次 5月13日19:30室内场次

5月14日18:30室内场次 5月14日19:30室内场次

5月15日18:30室内场次 5月15日19:30室内场次

5月17日18:30室内场次 5月17日19:30室内场次

5月20日18:30室内场次 5月20日19:30室内场次

5月21日18:30室内场次 5月21日19:30室内场次

5月22日18:30室内场次 5月22日19:30室内场次

**室外项目及预约时间单元：**

室外项目： 【800M（女生）、1000M（男生）】(如遇下雨，具体时间另行通知)

5月16日 15：00-17:00 室外场次 5月16日 17：00-19:00 室外场次

5月23日 15：00-17:00 室外场次 5月23日 17：00-19:00 室外场次

5月30日 16：00-18：00室外场次

**二、测试要求**

1、预约成功的同学参加测试时必须携带一卡通交于工作人员核查。一卡通丢失、一卡通无照片及一卡通字迹模糊的同学，须同时出示身份证和照片、字迹、钢印清晰的学生证，否则不允许参加测试。

2、 预约成功的同学须在预约时间前15分钟到达测试场地检录处提交一卡通进行核查检录，听从工作人员分组，然后跟随各组测试员进行测试。

3、请学生自带吹嘴。

**三、检录及测试地点**

检录地点：南湖校区新体育中心西南入口

测试地点：室内项目 南湖校区新体育中心体质健康测试室

室外项目 南湖校区新体育中心田径场

**四、关于申请免测的相关说明**

免于执行《国家学生体质健康标准》的申请（主要针对重大疾病、肢体残疾和出国的学生）

因身体原因或出国交流不能参加体质测试的学生必须于5月10日前将如下材料交至艺体中心A122 体测办公室：

1、免测申请表（见附件三）

2、医院证明材料（纸质），必须是**2019年**的三甲医院证明材料，材料

上必须带有医院公章。也可提供校医院诊断证明，需附上相关的检查材料。

3、免测申请表、医院证明材料电子版以姓名+学号命名，发送至臧老

师[邮箱 57684529@qq.com](mailto:邮箱%2057684529@qq.com)

4、对于因学习安排未在国内的学生，请各学院统计名单后，以学院为

单位填写《学生未在国内免测汇总表》（见附件四），于5月10日前将纸质版加盖公章后交至艺体中心A122办公室，同时将电子版通过OA办公系统发送至体育部臧军娜老师，办公电话：88386139。

请需要办理免测的学生按照规定时间和要求办理，逾期将不予办理。

**五、提示**

1、各位同学测试前要适当进食，避免空腹或过量进食后测试。

2、参加800M、1000M测试的同学在跑完后切记不要突然停下来或躺下休息，一定再坚持多走走，建议随身带点葡萄糖水或甜饮料，在跑完后小口慢饮。

3、测试过程中尽量不要携带过多物品，避免丢失！

4、参加测试时请着舒适方便的运动装。

体育部

2019年4月25日