

# 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)
100	270
95	265
90	260
85	253
80	245
78	241
76	237
74	233
72	229
70	225

得分	距离 (cm)
68	221
66	217
64	213
62	209
60	205
50	200
40	195
30	190
20	185
10	180

#### (2) 女生立定跳远评分表

得分	距离 (cm)
100	206
95	200
90	194
85	187
80	180
78	177
76	174
74	171
72	168
70	165

得分	距离 (cm)
68	162
66	159
64	156
62	153
60	150
50	145
40	140
30	135
20	130
10	125

## (二) 引体向上

### 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
100	18
95	17
90	16
85	15
80	14
76	13
72	12
68	11

得分	次数
64	10
60	9
50	8
40	7
30	6
20	5
10	4

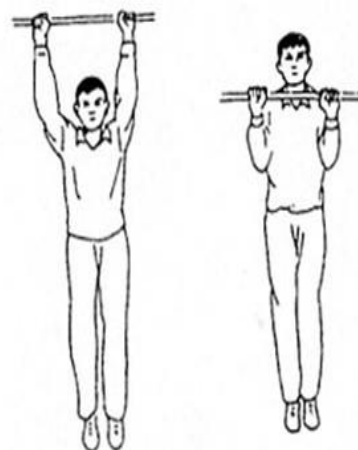


图 1 引体向上动作示意图

### (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。

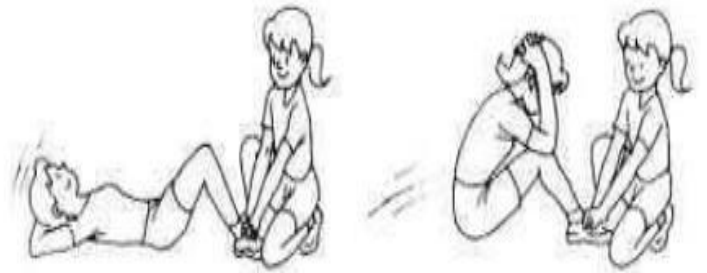


图 2 一分钟仰卧起坐动作示意图

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
100	55
95	53
90	51
85	48
80	45
78	43
76	41
74	39
72	37
70	35

得分	次数
68	33
66	31
64	29
62	27
60	25
50	23
40	21
30	19
20	17
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

二〇二二年四月