**上海交通大学2020年强基计划体育测试方案**

**一、测试说明**

1.上海交通大学2020年强基计划体育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.本次体育测试成绩作为综合成绩同分排序的依据。

3.所有入围高校考核的考生均需参加体育测试，无故缺席的考生取消录取资格。

4.考生因身体原因不能参加体育测试的，须填写《免予参加上海交通大学2020年强基计划体育测试申请表》（见下表），并于**7月25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育测试，免予参加的考生体育测试成绩计为60分。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，将取消录取资格。

5.参加我校强基计划体育测试的考生，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（电子保单请打印），否则不得参加测试。

6. 具体时间安排详见准考证。

**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，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，缓慢吹，不漏气；

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滑杆；

4.立定跳远每人测两次，取最好成绩。注意：测试时，应完全站在起跳线后，不得越过起跳线，不能穿钉鞋测试；

5.1分钟跳绳测试：双手持绳，听到开始信号，立即双手连续向前摇绳，每跳起一次，并使绳子从脚下穿过一次，记作一次单摇，以一分钟内完成单摇次数计算测试成绩。测试统一采用电子计数绳，每人测一次。

**免予参加上海交通大学2020年强基计划体育测试申请表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** |  | **性 别** |  | **高考**  **报名号** |  |
| **民 族** |  | **省 份** |  | **中 学** |  |
| **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7月25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育测试。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，将取消其强基计划录取资格。