

附件

电子科技大学 2019 年自主招生体育科目测试细则

一、测试时间

2019 年 6 月 10 日(14:30-18:00)

二、测试地点

电子科技大学清水河校区(成都市高新区(西区)西源大道 2006 号)(具体测试地点详见准考证)

三、测试规则

考生选择体育科目测试项目时,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,考生确认体育科目测试项目后,不得更改。体育科目测试得分不计入总成绩,但将作为录取的重要参考。

体育科目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,测试结果对应得分就低不就高,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 |

| 得分 | 距离(cm) |
|----|--------|
| 68 | 221 |
| 66 | 217 |
| 64 | 213 |
| 62 | 209 |

| 得分 | 距离 (cm) |
|----|---------|
| 80 | 245 |
| 78 | 241 |
| 76 | 237 |
| 74 | 233 |
| 72 | 229 |
| 70 | 225 |

| 得分 | 距离 (cm) |
|----|---------|
| 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 |

| 得分 | 次数 |
|----|----|
| 64 | 10 |
| 60 | 9 |
| 50 | 8 |
| 40 | 7 |
| 30 | 6 |

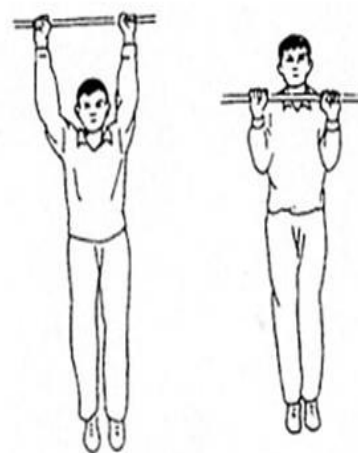


图 1 引体向上动作示意图

| 得分 | 次数 |
|----|----|
| 76 | 13 |
| 72 | 12 |
| 68 | 11 |

| 得分 | 次数 |
|----|----|
| 20 | 5 |
| 10 | 4 |

(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。

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。

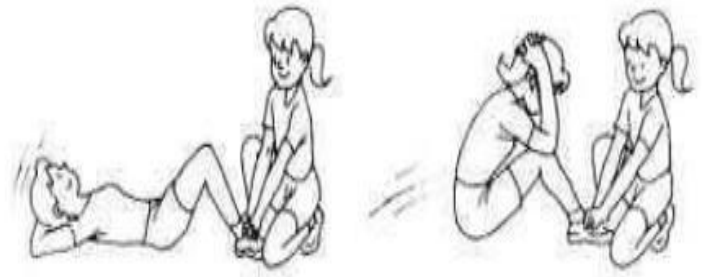


图 2 一分钟仰卧起坐动作示意图

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，避免受伤。
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，若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. 我校自主招生体育科目测试过程全程录像。
8. 我校建议考生自行购买体育科目测试的人身安全保险，并在报到时提供保单原件。

五、本测试细则由电子科技大学招生办公室负责解释。

电子科技大学招生办公室

二〇一九年三月