

# 中国科学院大学 2024 年综合评价 体育测试要求

## 测试内容（3 选 1）

### 1、仰卧起坐

测试标准：考生双手置于耳侧或双臂环抱于胸前，仰卧于测试垫。仰卧起坐时两肘触及或超过双膝完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。操作员发出“开始”口令的同时开始计时。

记录考生在 1 分钟内完成仰卧起坐的次数。

注意事项：

（1）测试学生要脱去外套，扎紧长发，并且尽量避免穿黑色或深蓝色衣服。

（2）躺下时肩胛必须接触到测试垫，坐起时双肘触及或超过双膝。

（3）不标准仰卧起坐动作不计入最终成绩。

### 2、立定跳远

测试标准：考生两脚自然分开，站在起跳线后，双脚原地同时起跳。丈量起跳线至最近着地点后缘之间的垂直距离。测试 3 次，记录最好成绩。以厘米为单位，保留 1 位小数。

### 3、跳绳

测试标准：测试者在规定的时间内连续跳绳，可以根据自身实际情况选择跳绳的方式（单脚跳或双脚跳），记录考生在 1 分钟内完成的跳绳次数。