附件1：高职学院测试时间安排及注意事项

高职学院体测时间安排及注意事项

1. 室内项目包括身高、体重、肺活量、仰卧起坐、坐位体前屈、立定跳远。
2. 室外项目为50米跑、800米跑。具体时间安排见附件1。
3. 所有项目均为刷卡测试，测试时候请携带测试卡和学生证，提前将体测记录单上个人信息填写完整，务必仔细阅读记录单背面的安全告知书并签字确认。
4. 身体有重大疾病的同学以及保健班同学不允许参加测试，可以办理免测，但需正常填写体测记录单上个人信息，备注栏处填写：免测。相关医疗证明附在记录单后。如身体有不适合运动但隐瞒不报者，出现问题责任自负。
5. 全部项目测试完成后，当天将体测记录单交至收表处，体测记录卡交还班级负责人，由负责人收齐后统一上交。测试卡免费使用，测试期间需要妥善保管，如有丢失卡者照价赔偿（每张10元）。
6. 各班级应严格按照规定时间进行测试，北校区测试结束后只能到校本部进行补测。
7. 所有测试项目只能进行一次测试。测试前务必做好热身和准备活动。
8. 关于体测如有疑问，汇总至班级负责人处，由负责人联系邹日方老师（13716201730）或体育部刘壮老师（18601236165）。

11月5日星期六上午

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间段 | 室外项目 | 室内项目 |
| 8：30——10：00 | 房山校区191人 | 2015级旅管1班44人，2015级旅管2班44人，  2016级旅管1班49人，旅管2班47人 |
| 10：00——11：30 | 2015级旅管1班44人，2015级旅管2班44人，  2016级旅管1班49人，旅管2班47人 | 房山校区191人 |

11月5日星期六下午

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间段 | 室外项目 | 室内项目 |
| 13：00——14：30 | 2015级学前1班45人，学前2班46人，学前3班45人，学前4班47人 | 2016级学前1班50人，学前2班50人，学前3班49人，学前4班49人 |
| 14：30——16：10 | 2016级学前1班50人，学前2班50人，学前3班49人，学前4班49人 | 2015级学前1班45人，学前2班46人，学前3班45人，学前4班47人 |

11月6日星期日

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间段 | 室外项目 | 室内项目 |
| 8：30——10：00 | 2015级家政1班40人，家政2班40人，健康1班41人，健康2班43人 | 2016级家政1班44人，家政2班43人，健康1班44人，健康2班44人 |
| 10：00——11：30 | 2016级家政1班44人，家政2班43人，健康1班44人，健康2班44人 | 2015级家政1班40人，家政2班40人，健康1班41人，健康2班43人 |
| 13：00——15:00 | 对特殊情况没能参加测试的同学进行补测，已经测试过的同学不能进行第二次测试 | |

测试地点：1、室内项目：文体楼一层大厅

2、室外项目：田径场