

## 附件 2 普高、中职考生体育类专业 考试细则

本细则适用于报考体育类专业的普通高中考生和中职毕业生考生（运动训练、健身指导与管理、体育保健与康复、社会体育）

报考以上专业的考生，测试形式：录制视频、发送邮件，发送邮件要求见“二：发送邮件要求”。时间 3 分钟以内，测试内容为：1 分钟仰卧起坐（100 分）+1 分钟跳绳（100 分），满分为 200 分。

考生 3 月 22 日打印好准考证后按照要求开始录制视频，发送邮件，3 月 25 日晚上 24 点为截止时间，未按时间发送邮件的考试成绩计 0 分。

### 一、评分标准

#### 1.1 仰卧起坐（100 分）

仰卧起坐测试规则如下：仰卧于地面或者体操垫上，两腿屈膝稍分开，大小腿成直角，两手交叉抱于胸前，另一人压住受试者双脚。要求起坐时双肘触及两膝，仰卧时两肩胛必须触垫。如测试过程中双肘未触及两膝或仰卧时两肩胛未触垫，则算为一次失败，时间一分钟。

表一：仰卧起坐评分标准

男生		女生	
得分	个数	得分	个数
100	57	100	55
95	55	95	53
90	53	90	51
85	50	85	48
80	47	80	45
78	45	78	43
76	43	76	41
74	41	74	39
72	39	72	37
70	37	70	35
68	35	68	33
66	33	66	31
64	31	64	29
62	29	62	27
60	27	60	25
50	25	50	23
40	23	40	21
30	21	30	19
20	19	20	17
10	17	10	15

## 1.2 跳绳（100分）

跳绳测试规则：以双脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下沿身体额状轴旋转360度为一周计算为一个，如未完成，则算为一次失败，时间一分钟。计数办法：跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的次数为个人最后成绩。

表二：跳绳评分标准

男生		女生	
得分	个数	得分	个数
100	157	100	160
95	152	95	155
90	146	90	150
85	140	85	144
80	133	80	138
78	126	78	131
76	119	76	124
74	112	74	117
72	105	72	110
70	98	70	103
68	91	68	96
66	84	66	89
64	77	64	82
62	70	62	75

60	67	60	68
50	64	50	65
40	61	40	62
30	58	30	59
20	55	20	56
10	52	10	53

## 二、发送邮件要求

开始考试前，考生手持身份证于胸前置于镜头内、身份证信息和头像清晰可见，报告自己的姓名、身份证号码及准考证号、报考专业。服装方面要求穿着运动服，款式和颜色不限。视频当中必须同时出现考生本人及秒表计时器。每段视频长度控制在1.5分钟以内，文件小于50M，文件格式为MP4，视频分辨率不低于960\*544，两个视频文件分别命名为：1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐（先后顺序不限）。视频文件一律采用QQ邮箱超大附件模式发送，视频录制现场要求安静且采光良好，测试内容的视频必须完整，视频不允许有剪辑或者修改等痕迹，要求一次录制完成，考生可多次录制，选取自己认为最好的一次上传邮件，发送视频邮件地址为：

ynnuzlg@vip.126.com

(zlg中的l为小写字母L)

形式如下：



请考生一定按照上面的主题及附件形式发送邮件（考号即为准考证号）。

具体视频示例，请参考：

[https://pan.baidu.com/s/1KUXF1\\_wUDuUaZn5j1J2RYw?pwd=jspj](https://pan.baidu.com/s/1KUXF1_wUDuUaZn5j1J2RYw?pwd=jspj) 提取码：jspj

### 三、准考证打印

预计开始打印时间为 3 月 22 日。

考生登录 <http://chaxun.ynasc.com/>，打印准考证，并下载“2022 年高职（专科）单独考试考生告知书”备查。

### 四、联系方式：

0871-64310768（招生政策咨询：招生就业处）

0871-64311163（考试实施咨询：教务处）

监督电话：0871—64311995（纪检监察处）

张老师：15987193477

朱老师：13888018652

王老师：15987120157

刘老师：18288729673

网址：[www.ynasc.com](http://www.ynasc.com)

qq 群：

普高考生体育类专业：703113966

中职考生 1 群：805317628

中职考生 2 群：533690896

云南体育运动职业技术学院

2022 年 3 月 15 日