附件1：

**湖南科技大学体质健康测试须知**

为了安全有效地完成2025年《国家学生体质健康标准》的相关工作，请同学们仔细阅读以下注意事项：

1、本年度体质测试包括**室内项目**（身高、体重、肺活量、坐位体前屈**、**立定跳远**、**引体向上<男>、1分钟仰卧起坐<女>）和**室外项目**（50米跑**、**1000米跑<男>、800米跑<女>）两个部分。

2、本次测试实行**预约**制。所有学生务必在测试前一天通过微信公众号分别完成**室内项目**和**室外项目**的预约，**未预约不予测试**。

3、有特殊病史或不适宜参加测试的同学，请办好**免测手续**。各班班长以班级为单位收齐**签字盖章**后的《免测申请表》、**证明材料**及班级免测人员**汇总表**，于体质测试时间内的每星期六值班时间（上午9：00-11：30，下午2：00-5：30），将上述材料交到体质测试中心办公室（体育楼负102）备案。

4、测试前因身体不适，或患有感冒、咳嗽、急性扁桃体炎、荨麻疹等疾病无法参加正常测试，且不符合免测标准的同学，允许补测1次。

5、学生应做好日常锻炼，提高身体素质；测试当日应正常进餐，以免发生低血糖；测试前须做好充分的准备活动，以免出现意外。

6、所有学生必须携带**身份证**，并穿着运动鞋、宽松衣服参加测试。

7、测试成绩不合格或因故未能参加第一次测试的同学，准予补测一次（需在规定时间预约，并按预约时段参加补测）。

8、完成测试后，请自行查询并确认测试成绩（含免测），如有异议，可由班长收集相关意见及证明材料，**于7日内集中提交至体质测试办公室（星期六、体育楼负102）进行复核，逾期不再受理，后果自负。**（**注：**所有体测数据将于11月下旬上传教育部平台，其后不再接受任何原因的复核申请）

9、体质测试微信公众号：运动与健康促进(CN-fitness)

