中国科学院大学 2025 年综合评价
体育测试要求
测试内容
仰卧起坐/立定跳远/跳绳三选一。

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。