

# 太原理工大学 体质测试指南（2025版）





## 一、体适能App下载说明

1、在手机应用商店中搜索“体适能”，App图标如下：



2、选择学校：在第一次使用体适能App时，首先选择学校，在选择学校时，输入学校名字“太原理工”，选择“太原理工大学(山西省)”。





3、学生登录：登录账号为“学号”，初始密码:stu123456

4，预约测试时间：点击“预约体测”按钮。  
根据自己的课余时间选择测试时间。





## 二、预约测试需注意：

- 1、学生完成所有项目测试需要**预约两次**。一次为**所在校区测试室**测试（身高、体重、肺活量、坐位体前屈、引体向上、仰卧起坐、立定跳远），另一次为**所在校区田径场**测试（50米、800米、1000米）。
- 2、新测试设备，**需现场比对人脸及身份证人脸信息**。学生测试期间，**严禁穿戴遮挡面部信息的帽子、围巾、口罩等各类物品**。
- 3、学生在预约时间完成测试后，可打开App软件查询测试成绩，如有疑问可咨询测试教师。
- 4、测试时，允许在预约时段内重复测试，但每测试完一次后需退出场地重新排队再次测试，成绩取最好一次成绩。
- 5、因我校上半年更换测试设备，故全年测试任务需在下半年内完成，希望同学们一定要认真学习测试方法，按时测试，认真完成，以免影响自己的成绩。



### 三、免测申请

- 1、申请免测的学生，需在APP上或体育与健康工程学院网站-体质测试栏目**下载免测申请表**。经**学院辅导员，学院教学副院长签字**后，将**免测申请表**（申请表体育学院栏目无需签字盖章），**三甲医院诊断证明书，校医院诊断证明书**，三项证明上传“体适能”APP-申请免测栏目提交，并等待审核。
- 2、**学生查询到免测申请审核通过后，即当年体测成绩记录为“免测”。**
- 3、**每年的申请材料，学生需自行保存至本科毕业，以备查验。**
- 4、免测申请条件请查询 体育与健康工程学院网站-体质测试栏目内具体文件要求。







## 四、测试仪器使用说明



## I、身高体重测试

**测试流程：**受试者手持身份证来到测试区域，在主机上刷身份证，同时进行人脸识别。待识别通过后，主机会发出提示音，让受试者去相应号码的测试区域进行准备。受试者站于相应号码的测试位，开始进行测试。

**测试方法：**受试者**赤足立正**姿势，**面部朝外**，站于身高体重称上，足跟并拢，足尖分开约成60度。足跟、骶骨及两肩胛区与立柱相接触。

**注意事项：**

1. 不要戴帽子，女生要放下头顶发辫。
2. 测量身高前，受试者不应进行体育活动和体力劳动。





## 2、肺活量测试

测试流程：手持身份证来到测试区域，在主机上刷身份证，进行人脸识别。听从主机提示音到测试位进行二次身份核验，准备就绪后看向摄像头，人脸核验通过后语音播报测试指令，拿起指定号码的肺活量吹筒，安装好吹嘴，开始进行测试。

注意事项：

1. 避免吹嘴处漏气，避免中途换气。
2. 不要强力短促呼气。
3. 测试后取下并带走吹嘴，将吹筒放回原位。





### 3、坐位体前屈测试

**测试流程：**在主机上刷身份证进行人脸识别，按照主机的提示音走到显示自己名字的设备前，**赤足**坐到设备上。面相摄像头，举手进行**二次验证**，人脸验证通过后根据**提示音**开始测试。

**测试方法：**受试者两腿伸直，两脚平蹬在测试纵板上，两脚分开约10--15厘米，上体前屈，两臂伸直，两手平伸在测试板上，用力向前，摄像头捕捉到中指指尖的最远距离为最终成绩。

**注意事项：**

1. 身体前屈时，**两腿不能弯屈**。
2. 双手放平同时前伸，**不能单手**测试。
3. 双手**缓推**进行测试。



## 4、仰卧起坐测试

测试流程：在主机上**刷身份证进行人脸识别**，按照主机的提示音走到显示自己名字的设备上坐下。面相摄像头，**举手进行二次验证**，人脸验证通过后根据提示音开始测试。

测试方法：躺于仰卧起坐躺板上，双手抱头，准备开始测试，**待设备发出开始测试的口令**，一分钟计时开始，受试者开始测试。

注意事项：

- 1、双手**需抱头放于脑后或耳边**。
- 2、测试时，**臀部不能离开垫子**。
- 3、坐起时，**双肘要触及或超过双膝**。
- 4、仰卧时，**两肩胛必须触碰垫子**。





## 5、立定跳远测试

**测试流程：**在主机上刷身份证进行人脸识别，按照主机的**提示音**走到显示自己名字的指定区域。面相摄像头，举手进行**二次验证**，人脸验证通过后根据**提示音**，在**起跳线**后开始测试。

**注意事项：**

- 1、**必须穿运动鞋进行测试。**
- 2、测试采取**连跳两次**取最好成绩进行记录。



## 6、引体向上测试

**测试流程：**在主机上刷身份证进行人脸识别，按照主机的**提示音**走到显示自己名字的单杠下。面相摄像头，举手进行**二次验证**，人脸验证通过后根据**提示音**，开始测试。

**测试方法：**受试者**双手正握**单杠，待身体**静止**后，开始测试。两臂同时用力，开始引体，上拉到**下颌超过横杠**为完成一次。两腿不能做大幅度的摆荡，也不可借助任何外力辅助进行测试。两次引体之间的**脚触地或停留时间超过10秒**即停止测试。

**注意事项：**

- 1、下颌过杠后，**手臂需呈直臂**悬垂状才能进行下一次引体。
- 2、下肢不能有大幅度的**摆荡**。
- 3、引体向上时，**下颌需过杠**。



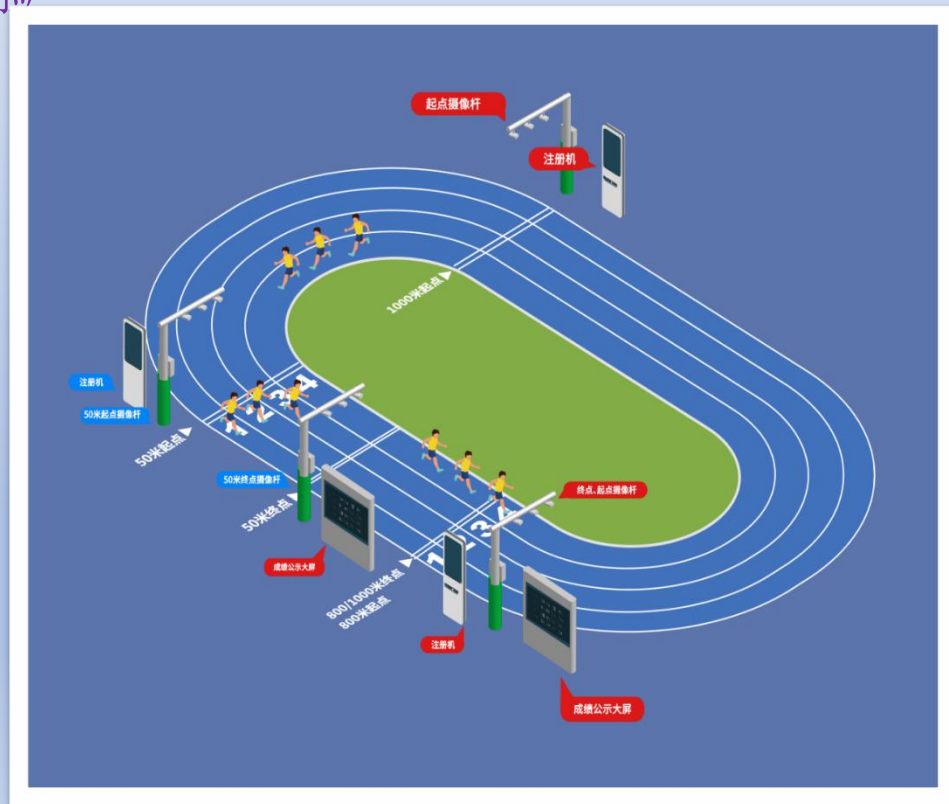


## 7、50米测试

测试方法：在主机上刷身份证进行人脸识别，按照主机的**提示音**走到指定的跑道上。面向前方，举手进行**二次验证**，人脸识别验证通过后根据**提示音**，开始测试。

注意事项：

- 1、发现有抢跑者，要当即召回重跑。
- 2、受试者至少两人一组测试，站立起跑，







## 8、1000/800米测试

测试方法：在主机上刷身份证进行人脸识别，按照主机的**提示音**走到指定的起跑线上，根据**提示音**，开始测试。

注意事项：

- 1、发现有抢跑者，当即召回重跑。
- 2、受试者**全程不能遮挡面部**，影响摄像人脸识别。
- 3、**全程监控自动识别，不可犯规**。
- 4、受试者在跑完后**应继续走动，不要立刻停下**，以免发生意外。
- 5、受试者在摄像头前20米，避免前面的同学遮挡面部。

