



香港中文大學(深圳)综合评价入学测试

体育测试视频拍摄要求及动作要求

鉴于当前国家疫情防控形势,出于对广大考生健康安全的考虑,我校 2022 年综合评价入学测试体育测试采用线上视频测试的形式。测试内容为 1 分钟俯卧撑(男生)/1 分钟仰卧起坐(女生)。请考生仔细阅读以下拍摄要求及动作要求,并按照《香港中文大学(深圳)2022 年综合评价入学测试体育测试 APP 使用指南》,登录“小艺帮”APP 平台完成测试。

一、 拍摄要求

1. 为保证视频质量,请选择在明亮处手机横屏拍摄视频,确保考生免冠且面部无遮挡、全身动作清晰易辨认。
2. 视频录制前,考生须全身进入画面,且身体侧面面向镜头。请注意调整手机与地面的高度,拍摄角度不宜过低或过高(以考生身体为水平),平视拍摄,不得俯拍。
3. 视频录制时,考生不得中途离开画面。测试须由考生本人完成,如出现替考、弄虚作假等作弊行为的考生,一经查实,均以违纪处理。

*错误拍摄示范:

- a. 不得俯视角度拍摄

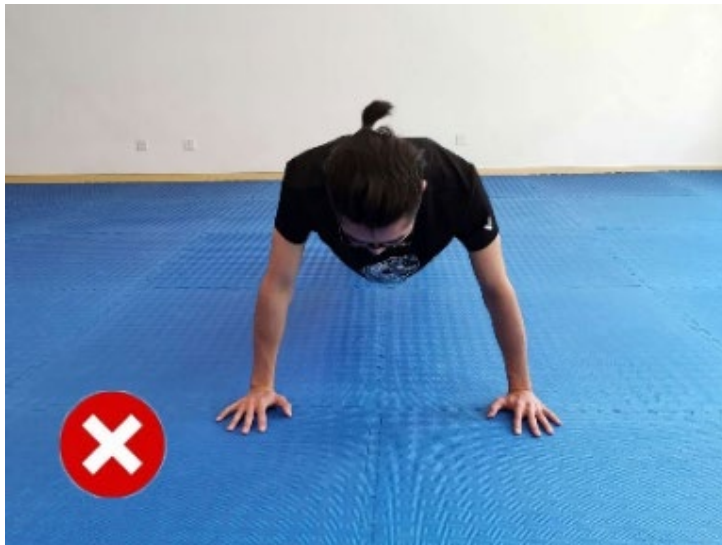




- b. 视频录制时，受试者必须全身入镜



- c. 视频录制时，受试者须身体侧面面向镜头



***正确拍摄示范:**

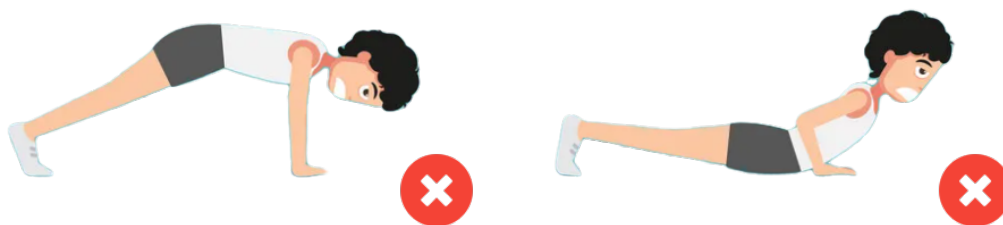
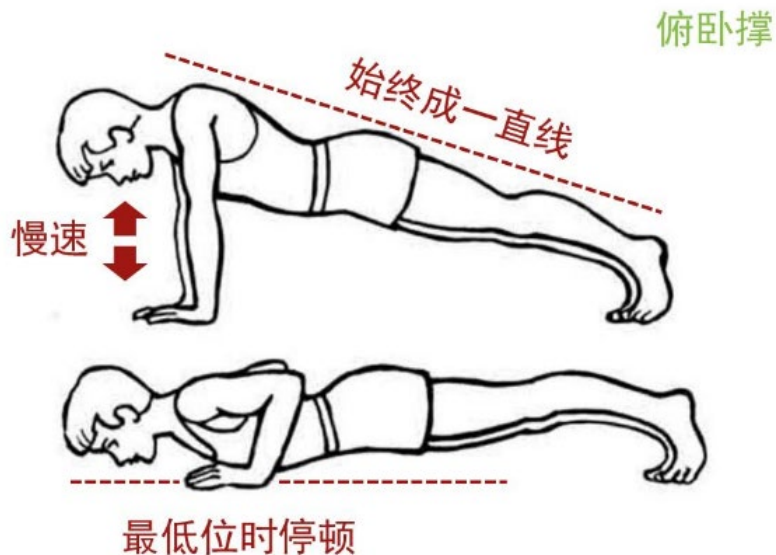




二、动作要求

1. 男生 1 分钟俯卧撑测试

考生身体侧面面向镜头，按照以下俯卧撑标准进行测试。测试时长 1 分钟。如图：



俯卧撑测试动作要求：

测试时，考生双手撑地，手指向前，双手间距与肩同宽，身体挺直成一直线，屈臂使身体平直下降至肩与肘处于同一水平面，然后将身体平直撑起，恢复至开始姿势为完成 1 次。注意：测试时，如果身体未保持平直或身体未降至肩与肘处于同一水平面，该次不计数。当出现提臀、塌腰、肩肘不平齐、撑起时臂未伸直、屈膝、身体扭动不平直等错误动作时，该次不计数。



2. 女生 1 分钟仰卧起坐测试

考生身体侧面面向镜头，按照以下仰卧起坐标准进行测试。测试时长 1 分钟。如图：



仰卧起坐测试动作要求：

测试时，考生仰卧于水平放置的垫子上，双腿稍分开，屈膝呈 90 度，双手放置于双耳旁边，由同伴压住双脚以固定下肢。考生快速起坐，双肘触及或超过双膝，然后还原为仰卧，双肩胛触垫为完成 1 次。注意：测试时，如果借用肘部撑垫的力量完成起坐及双肘未触及或超过双膝，该次不计数。快速起坐时，头部过度前屈，头部运动早于躯干，该次不计数。