**南昌大学学生体质健康标准测试项目与要求**

**一、测试项目**

根据国家对《标准》设置的测试项目统一要求，2023年我校《标准》测试项目为：身高、体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）、1分钟仰卧起坐（女）、1000米跑（男）、800米跑（女）。

**二、工作要求**

为确保全校学生体质健康测试工作安全有序、测试成绩真实可靠，有关要求明确如下：

1.请各院（系）相关负责人认真阅读教育部关于《标准》工作精神，督促本单位学生按要求及时参加体质健康测试工作。

2.各院（系）学生，应充分掌握测试内容及标准，提前做好测试准备。备考期间应积极锻炼、不熬夜，保持健康饮食，不隐瞒病情；测试当天应着运动鞋、运动服，不带贵重和尖锐物品，不得空腹参加测试。如测试时发觉身体不适的学生，不要勉强进行，可以办理缓测。

**三、缓（免）测手续的办理**

根据国家《标准》要求，我校本科生均需参加测试。如有特殊情况，可申请办理部分项目的缓（免）测手续，办理流程如下：

1、请打印附件2并填写缓（免）测申请表；

2、填写时需在缓（免）测申请表具体项目□内打“√”（如:800米（女）、1000米（男）、立定跳远等不能参加的项目）

3、到相关部门签字盖章；

4、相关流程结束后，交至体育学院教务办（外经楼417B）存档备案。

注：1）因病申请免测的学生应附上残疾证或本学期三甲医院的疾病证明书原件（盖疾病证明专用章方可生效）和复印件，由校医院审核签字盖章，申请人所在学院盖章，交至体育学院教务办。

2）保健班学生，由体育任课教师统一办理不能参加的测试项目的免测申请表，交至体育学院教务办。

3）因比赛、交流、实习、暂时生病等特殊情况，申请缓测的学生须附相关证明材料（如比赛通知、学院相关的交流实习证明等）；因多名学生或者整班实习等不能参加测试的情况只需打印一份缓（免）测申请表，签字盖章的同时请附上学生具体名单。由申请人所在的学院统一办理，交至体育学院教务办（外经楼417B）。