

哈尔滨工业大学 2023 年强基计划体质测试 线上测试办法

提醒考生在测试前应充分热身，避免运动损伤。如考生身体条件不适合跳绳，可在电子邮件中申请免测并根据情况提供医疗记录作为证明。

可以参加体质测试的考生在手机上自行下载按照天天跳绳 APP（乐动力等其他具有跳绳计数功能的 APP 也可以，操作步骤类似）。完成注册后，准确填写个人信息，并按以下步骤进行操作测试。



在主界面选择跳绳，设置定时 1 分钟后，点击开始



进入软件按提示，完成一分钟跳绳，跳绳过程中 APP 会自动识别记录跳绳数量。



完成一分钟跳绳后，将成绩界面截屏保存，同时生成运动视频，将成绩界面截图和运动视频发送至哈尔滨工业大学本科生招生办公室指定的电子邮箱（tzcs_hit@163.com）即完成体质测试。