



# 香港中文大學(深圳)综合评价入学测试 体育考试视频拍摄要求

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 2020 年综合评价入学测试体育考试从现场测试改为线上视频考试。考试内容为 1 分钟俯卧撑（男生）/ 1 分钟仰卧起坐（女生）。请考生仔细阅读拍摄要求，并按照“小艺帮”APP 使用指南，在“小艺帮”APP 里完成测试。

## 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。考试须由考生本人完成，如出现替考、弄虚作假等考试作弊行为的考生，一经查实，均以不合格（0 分）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

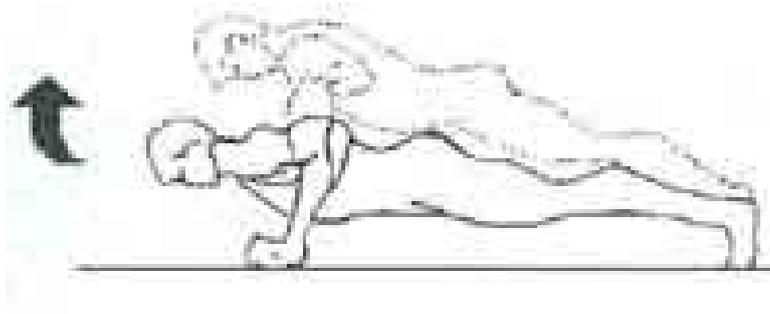


## 二、 拍摄内容

### 1. 男生俯卧撑测试

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：



#### 俯卧撑测试标准：

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，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。

### 2. 女生仰卧起坐测试

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：



**仰卧起坐测试标准:**

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。