

附件2

自治区 2024 年普通高等学校招生体育类专业测试考生须知

一、考生于 4 月 20 日起可登录新疆教育考试院官网（www.xjzk.gov.cn），须按系统提示接受考前教育，阅读《自治区 2024 年普通高等学校招生体育类专业测试考生须知》及《自治区 2024 年普通高等学校招生体育类专业测试考生承诺书》（以下简称“体育测试考生承诺书”）。在网上自行下载并打印《体育测试考生承诺书》，签字确认后交带队老师，由带队老师统一收齐后提交至测试点；同时打印《自治区 2024 年普通高校体育类专业测试准考证》（以下简称“专业测试准考证”）。

二、考生须携带专业测试准考证、有效居民身份证，在规定时间内和地点参加测试。主动配合监考员按规定进行身份验证等必要检查。

三、测试时间：4 月 24 日至 26 日（如因天气原因临时有变动，另行通知，请随时关注新疆教育考试院官方网站 www.xjzk.gov.cn）。

四、考生认真做好自我防护，当好自己健康的“第一责任人”，随时关注天气情况、随气温变化增减衣物，谨防感冒。合理安排食宿，提前熟悉考试环境、及早规划出行路线。

五、考生进入考点应服从现场工作人员管理，考点内不得随

意走动。测试结束后迅速离场、返回驻地，严禁聚集和逗留。为避免人群聚集，考生须独立应考，家长不送考、不在考点门口聚集。

六、外地州参加体育测试的考生由所在地（州、市）教育考试机构带队严格管理，定点安排食宿。服从测试点统一安排及分组管理，严格按工作人员的指令在指定区域参加测试，避免发生运动损伤和安全事故。

七、考生须穿符合塑胶场地要求的跑鞋，否则不得参加测试。贵重物品一律交带队教师保管，不得带入测试场地。在测试过程中有任何问题及时通过工作人员或地区总领队进行协调，不得以任何理由干扰测试工作正常进行。

八、遵守体育测试各项项目的要求和纪律。100米跑每位考生只有一次测试机会，原则上起跑犯规两次将取消测试资格；800米跑每位考生只有一次测试机会，如犯规不得再考。

九、考生需根据天气和温度选择合适的服装，考前做好充分的准备活动。100米跑和原地推铅球应做好全身肌肉的拉伸，防止肌肉拉伤。800米跑应充分做好心肺系统的准备活动，把握好做准备活动到测试的时间。考前30分钟之内避免进食。

十、测试过程中须注意安全，若考前未做过800米跑最大强度训练，在测试时应注意控制强度，防止发生意外。测试后注意放松，800米跑后不要立刻坐下或躺下，应慢走直至心率恢复至正常水平。