

哈尔滨工业大学 2026 年强基计划体育测试 线上测试办法

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提供相应的医疗记录作为佐证材料。

可以参加体育测试的考生在手机上自行下载安装天天跳绳 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。



完成跳绳后，将成绩界面截图和 app 生成的运动视频于 7 月 3 日 8:00 前发送至电子邮箱 tzcs_hit@163.com（邮件主题必须为“考生身份证号码+考生姓名+体育测试成绩”）即完成体育测试。