

PHỤ LỤC 3

NỘI DUNG THI MÔN NĂNG KHIẾU TDTT THEO HÌNH THỨC TRỰC TUYẾN

(Kèm theo Thông báo số 1249 /TB-ĐHCT ngày 09/5/2022)

Trong tình huống bất khả kháng (thiên tai, dịch bệnh) không tổ chức thi tập trung được thì Trường chuyển sang hình thức thi trực tuyến theo những nội dung thi như sau:

1. Kiểm tra thể hình: Đo chiều cao và cân nặng

Đây là điều kiện về thể hình và không tính điểm. Nếu thí sinh không đạt điều kiện tối thiểu thì không được xét tuyển vào ngành Giáo dục thể chất của Trường Đại học Cần Thơ.

Điều kiện thể hình	Nữ	Nam
Chiều cao tối thiểu	155 cm	165 cm
Cân nặng tối thiểu	40 kg	45 kg

2. Bài thi 1: nằm sấp chống đẩy

-**Yêu cầu dụng cụ:** Đệm cao su, chiếu cói, trên mặt sàn bằng phẳng, sạch sẽ, đủ ánh sáng sao cho phù hợp với điều kiện của thí sinh.

- **Yêu cầu kỹ thuật động tác:**

+ **Khi có hiệu lệnh “chuẩn bị”:** thí sinh vào vị trí thực hiện tư thế chuẩn bị, hai tay chống đất, vai, hông, chân khép tạo thành một đường thẳng.

+ **Khi có hiệu lệnh “bắt đầu”:** lập tức co khuỷu tay sao cho giữa cánh tay và cẳng tay tạo thành 1 góc 90 độ, sau đó duỗi thẳng tay, nâng thân người lên tư thế ban đầu (*vai, hông, chân vẫn phải bảo đảm thẳng*). Thí sinh thực hiện liên tục với tốc độ cao nhất có thể cho đến khi có hiệu lệnh “dừng”, báo hết thời gian 30 giây thì dừng lại. Kết thúc bài thi.

- **Cách tính thành tích:** Mỗi lần co và duỗi khuỷu tay hợp lệ được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây. Thang điểm như sau:

Thành tích (số lần)		Điểm (Tối đa 3 điểm)
NAM	NỮ	
0	0	0.0
1	1	0.2
2	2	0.4
5	4	0.6
8	5	0.8
10	6	1.0
12	7	1.2
14	8	1.4

Thành tích (số lần)		Điểm (Tối đa 3 điểm)
NAM	NỮ	
16	10	1.6
18	12	1.8
21	14	2.0
24	16	2.2
26	18	2.4
28	20	2.6
29	22	2.8
>30	>23	3.0

3. Bài thi 2: nằm ngửa gập bụng

-**Yêu cầu dụng cụ:** Đệm cao su, chiếu cói, trên mặt sàn bằng phẳng, sạch sẽ, đủ ánh sáng sao cho phù hợp với điều kiện của thí sinh.

- **Yêu cầu kỹ thuật động tác:**

+ **Khi có hiệu lệnh “chuẩn bị”:** thí sinh thực hiện kiểm tra ngòi chân co 90⁰ ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một người khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân của thí sinh không cho bàn chân tách ra khỏi sàn.

+ **Khi có hiệu lệnh “bắt đầu”**: lập tức thực hiện liên tục động tác gập bụng, ngã người với tốc độ nhanh nhất có thể cho đến khi có hiệu lệnh “dừng”, báo hết thời gian 30 giây thì dừng lại. Kết thúc bài thi.

- **Cách tính thành tích**: Mỗi lần gập bụng, ngã người hợp lệ được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây. Thang điểm như sau:

Thành tích (số lần)		Điểm (Tối đa 3 điểm)
NAM	NỮ	
0	0	0.0
1	1	0.2
2	2	0.4
4	3	0.6
6	5	0.8
8	6	1.0
10	7	1.2
12	8	1.4

Thành tích (số lần)		Điểm (Tối đa 3 điểm)
NAM	NỮ	
14	9	1.6
16	10	1.8
18	12	2.0
21	15	2.2
24	18	2.4
27	21	2.6
30	23	2.8
>33	>25	3.0

4. Bài thi 3: đứng lên-ngồi xuống

-**Yêu cầu dụng cụ**: Đệm cao su, chiếu cói, trên mặt sàn bằng phẳng, sạch sẽ, đủ ánh sáng sao cho phù hợp với điều kiện của thí sinh.

- **Yêu cầu kỹ thuật động tác**:

+ **Khi có hiệu lệnh “chuẩn bị”**: thí sinh thực hiện tư thế chuẩn bị, đứng dang 2 chân, mở rộng bằng vai, thẳng tay về phía trước thả lỏng cơ thể.

+ **Khi có hiệu lệnh “bắt đầu”**: lập tức thực hiện liên tục động tác ngồi xuống (*không chạm đất*) và đứng lên với tốc độ nhanh nhất có thể cho đến khi có hiệu lệnh “dừng”, báo hết thời gian 30 giây thì dừng lại. Kết thúc bài thi.

- **Cách tính thành tích**: Mỗi lần đứng lên, ngồi xuống hợp lệ được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây. Thang điểm như sau:

Thành tích (số lần)		Điểm (Tối đa 4 điểm)
NAM	NỮ	
0	0	0.00
1	1	0.25
4	3	0.50
7	6	0.75
10	9	1.00
13	12	1.25
16	15	1.50
18	17	1.75
20	19	2.00

Thành tích (số lần)		Điểm (Tối đa 4 điểm)
NAM	NỮ	
22	21	2.25
25	23	2.50
28	25	2.75
31	27	3.00
34	30	3.25
37	32	3.50
39	34	3.75
>41	>36	4.00

5. Cách tính điểm môn Năng khiếu TDTT:

Điểm môn năng khiếu (*tối đa 10 điểm*) bằng tổng điểm của 3 thành phần: Nằm sấp chống đẩy (*tối đa 3 điểm*), Nằm ngửa gập bụng (*tối đa 3 điểm*) và Đứng lên- ngồi xuống (*tối đa 4 điểm*). Không nhân hệ số khi xét tuyển vào Trường ĐHCT.

6. Lưu ý

- Mỗi bài thi, thí sinh chỉ **thi 1 lần** để tính thành tích trong 30 giây.
 - Giữa mỗi bài thi, thí sinh có thời gian nghỉ khoảng 5 phút.
 - Trang phục dự thi: trang phục thể thao thích hợp và tuân thủ quy định về Phòng chống dịch Covid-19 tại nơi thực hiện bài thi.
 - Thí sinh trang bị thiết bị kết nối Internet để dự thi theo hình thức trực tuyến. Trường Đại học Cần Thơ sẽ có hướng dẫn khi phải chuyển sang hình thức thi trực tuyến.
-