

TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

HƯỚNG DẪN NỘI DUNG KIỂM TRA NĂNG KHIẾU TDTT

KỶ THI TUYỂN SINH ĐẠI HỌC CHÍNH QUY NĂM 2021

NỘI DUNG 01: Nhảy dây 01 phút (tính số lần)

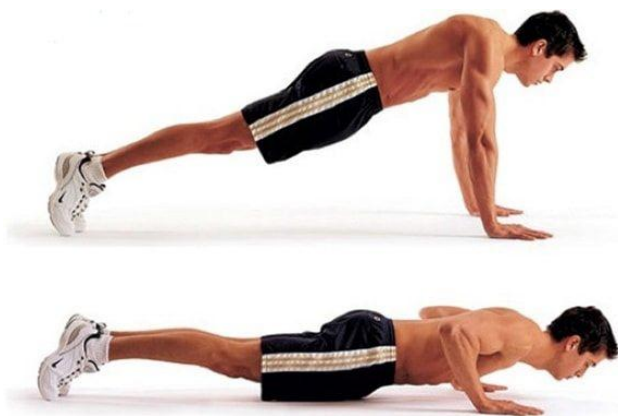
Thí sinh thực hiện 01 lần: Thí sinh thực hiện nhảy dây bằng hai chân, dây nhảy được cầm ở hai tay, thực hiện bật nhảy đưa dây từ trước mặt qua hai chân vòng ra phía sau lưng - qua đầu và về trước, thực hiện liên tục lặp lại trong vòng 01 phút (60 giây). Thành tích được tính theo số lần thí sinh đạt được trong 01 phút, chấm theo thang điểm của Hội đồng tuyển sinh./.



Hình ảnh minh họa nội dung 01

NỘI DUNG 02: Nằm sấp chống đẩy (tính số lần)

Thí sinh thực hiện 01 lần: Thí sinh nằm sấp, tiếp đất bằng hai bàn tay ở tư thế chống thẳng khuỷu tay, hai chân duỗi thẳng tiếp đất bằng hai đầu mũi bàn chân, thân người tạo thành khối thẳng từ đầu - ngực - bụng - hông - khớp gối và hai bàn chân. Thí sinh thực hiện hạ trọng tâm cơ thể xuống sát mặt đất (gập hai khuỷu tay vuông góc $\leq 90^\circ$) sau đó nâng thân người lên và duỗi thẳng khuỷu tay, thực hiện liên tục đến khi không thể nâng thân người lên được nữa. Thành tích tính theo số lần thí sinh đạt được, chấm theo thang điểm của Hội đồng tuyển sinh./.



Hình ảnh minh họa nội dung 02

NỘI DUNG 03: Nằm ngửa gập bụng 01 phút (tính số lần)

Thí sinh thực hiện 01 lần: Bắt đầu với tư thế nằm ngửa thoải mái trên sàn nhà hoặc thảm tập, hai chân co tạo thành 01 góc 90 độ ở khớp gối và bàn chân đặt trên sàn. Đặt nhẹ các ngón tay đằng sau gáy hoặc hai bên tai, dùng sức nhấc vai lên khỏi mặt sàn hoặc thảm tập đưa thân trên (đầu - vai - ngực) gập tiến sát về hai đầu gối, sau đó hạ thân người, vai chạm sàn hoặc thảm tập và tiếp tục thực hiện liên tục luân phiên trong vòng 01 phút (60 giây). Thành tích tính theo số lần thí sinh đạt được, chấm theo thang điểm của Hội đồng tuyển sinh./.



Hình ảnh minh họa nội dung 03