附件1

体能检测注意事项

1、要做好参加体能检测的心理和物质准备工作，以平和心态参加各项体能检测项目；为取得理想成绩，建议考生着运动服、穿运动鞋参加测试。

2、要注意保持体温。体测地点接近山侧，气温较低，建议考生赛前做好自身保暖工作，不过早脱衣服,防止身体散热导致体温降低诱发运动损伤。

3、做好赛前热身工作。体能检测之前,要做好适应性训练,建议在检测开始前30分前进行热身，提高身体温度和心肺功能。

4、合理进食。切忌过饱进食后参加体测影响体测成绩。考生同时参加多个体测项目，建议考生自备温水。