**“隐径•凤鸟归巢”潮州万峰山中级户外拓展**

**第一轮选拔信息**

**测试时间：**4月27日（周三）下午

**活动对象**：在校本科生、教师/留学生

**测试内容**：

①.体能选拔测试内容:跑步+核心力量动作考核

（测试者先跑800米后，需要做20个仰卧起坐、10个立卧撑，再跑800米，做10个直抬腿、10个俯卧撑、20个深蹲，最后再跑400米）

②装包教学技能试卷考核：雪豹教练员对参加选拔的学员进行徒步包装包教学，再通过试卷进行考核

最终成绩由体能选拔和装包技能考核按照比例7:3得出。

**测试地点：**体能选拔测试在田径场进行，装包教学在789草坪进行

**测试形式：**体能选拔和装包教学同时进行

**录取标准：**根据测试者最终成绩，按男女比例约6:4择优录取24人（2教师或留学生，22学生）

**签到处**：首先参加体能选拔的直接到田径场签到；先参加装包教学到789签到

（备注：先参加体能选拔的学员在体能测试完后，统一在休息处休息进行等待，然后统一带到789进行装包教学；先参加装包教学的同理）

**测试要求：**

1. 请各位报名者严格按照飞信报名通知的时间到达签到处，不必提前太多到达，但请勿迟到；若临时有事不能来测试，请发信息说明；
2. 测试者请运动着装，做好热身；
3. 测试者需根据自身实际情况合理分配体力，要注意自身安全；
4. 每位测试者需自带水；
5. 听从在场负责人的安排。