

吉利学院大学生体质测试承诺书

本人已认真阅读并充分理解《吉利学院大学生体质测试安全告知书》的全部内容，清楚了解体质测试的相关规定、安全要求和注意事项。为保障测试工作安全、有序进行，本人郑重承诺如下：

1.本人确认自身身体状况良好，无隐瞒任何不适宜参加体质测试的疾病或身体异常情况（如心脑血管疾病、呼吸系统疾病、运动系统损伤等）。如有不适于测试的状况，将主动向测试老师说明并申请缓测或免测。

2.如因身体原因需申请免测，本人将按规定提交《体质测试免测申请表》及相关医疗证明。

3.测试过程中，如出现身体不适，将立即停止测试并向测试老师或医务人员报告，绝不强行继续测试。

4.本人承诺严格遵守体测老师的指挥和测试现场秩序，严格按照规范的测试方法和动作要求完成各项测试，测试前做好充分准备活动，防止运动损伤。

5.特别承诺在 50 米测试结束后不在跑道内停留，横过跑道时绕行测试区域；在引体向上测试中保持身体直上直下，不借助摆动完成动作；在中长跑测试中如感不适立即停止，测试结束后不立即坐躺，待心率恢复后再休息。

6.测试前保持良好的饮食和作息，不饮酒、不熬夜，测试当天穿着运动服、运动鞋，配合班级负责人做好热身准备。

7.诚信测试。

如因本人未遵守上述承诺，隐瞒病史、违反测试规定或秩序而导致任何安全问题，由本人承担相应责任。

本人将认真履行以上承诺，积极配合学校完成体质测试工作。

班级：

承诺人：

学号：

日期：