

Tp.HCM, ngày 16 tháng 2 năm 2022

HƯỚNG DẪN NỘI DUNG THI MÔN NĂNG KHIẾU
NGÀNH QUẢN LÝ THỂ DỤC THỂ THAO
(Dành cho Tổ hợp T00 và T01)
(T00: Toán, Sinh, Năng khiếu hệ số 2)
(T01: Văn, Tiếng Anh, Năng khiếu hệ số 2)

I. Nội dung thi

1. Kiểm tra hình thái

- Không bị dị tật, dị hình, có khả năng hoạt động thể chất như người bình thường (Điều kiện dự thi).
- Nếu thí sinh không đủ điều kiện trên thì Hội đồng tuyển sinh sẽ dừng phần nội dung thi tiếp theo.

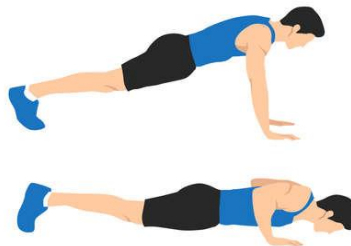
2. Thực hiện 2 bài thi

2.1 Nằm sấp chống đẩy (số lần/1 phút): thang điểm 10

- **Kỹ thuật động tác:** Thí sinh nằm sấp, chống hai khuỷu tay vuông góc xuống sàn, nhón hai mũi chân và nâng người, giữ đầu-vai-mông-gót chân nằm trên một đường thẳng. Thí sinh giữ nguyên tư thế, siết chặt cơ bụng và thở đều.

Lưu ý: thí sinh không ngửa cổ hay đẩy mông lên quá cao khi thực hiện động tác. *Thí sinh thực hiện liên tục luân phiên trong vòng 01 phút (60 giây).*

- **Cách tính thành tích:** tính theo số lần thí sinh đạt được trong 01 phút, mỗi thí sinh thực hiện 2 lần, lấy thành tích cao nhất. Chấm theo thang điểm của Hội đồng tuyển sinh.



Hình 1: Hình ảnh minh họa nội dung thi số 1

2.2 Nằm ngửa gập bụng (số lần/1 phút): Thang điểm 10

- **Kỹ thuật động tác:** 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. *Thí sinh tiếp tục thực hiện liên tục luân phiên trong vòng 01 phút (60 giây).*
- **Cách tính thành tích:** tính theo khoảng thời gian thí sinh đạt được, mỗi thí sinh thực hiện 2 lần, lấy thành tích cao nhất. Chấm theo thang điểm của Hội đồng tuyển sinh.



Hình 2: Hình ảnh minh họa nội dung thi số 2

II. Hình thức thi: trực tuyến qua phần mềm Microsoft Teams.

Thí sinh tương tác trực tuyến với cán bộ coi thi (CBCT) và cán bộ chấm thi (CBChT) và được quay trực tiếp thông qua phần mềm Microsoft Teams.

a) **Trang thiết bị tham gia thi trực tuyến**

Thí sinh cần chuẩn bị một trong các trang thiết bị như máy tính xách tay, điện thoại thông minh, máy tính để bàn, hoặc thiết bị khác có chức năng tương đương, có kết nối Internet, có hỗ trợ micro, camera, loa và hỗ trợ trình duyệt Web để kết nối với Microsoft Teams.

b) **Đường truyền Internet**

- Có kết nối ổn định;
- Đảm bảo môi trường truyền dẫn để truyền nhận tín hiệu âm thanh, hình ảnh tốt nhất.

c) **Xác nhận tham gia kỳ thi**

- Thí sinh xác nhận tham gia kỳ thi (theo các thông báo của Hội đồng tuyển sinh);

- Thí sinh xác nhận tài khoản sau khi đã xác nhận tham gia kỳ thi.

d) Tài khoản dự thi

- Trước ngày thi 2 ngày, Hội đồng thi của UMT cấp cho mỗi thí sinh dự thi 1 đường dẫn (link) để đăng nhập vào phòng thi trực tuyến và xác nhận bài thi;
- Hội đồng thi gửi tài liệu liên quan đến kỳ thi qua tài khoản email dự thi. Thí sinh đọc kỹ các Hướng dẫn thi trực tuyến của Hội đồng thi.

Lưu ý:

- Thí sinh phải mang trang phục vận động và giày thể thao.
- Thí sinh tự khởi động trước giờ thi, đăng nhập vào link trước 15 phút trước giờ thi, kiểm tra thiết bị quay hình và đường truyền internet.
- Từng thí sinh thực hiện hai nội dung thi và tham dự trực tuyến cho đến khi thí sinh cuối cùng của phòng thi hoàn thành xong nội dung đó.

(Hết)