

章別獎勵計劃

體能測試表格(金章)

- 1) 申請報考金章 8 至 16 歲(以出生年份計算)的考生，除了乒乓球技術測試及筆試外，需要體能測試合格才能獲取相關章別合格證明。
- 2) 體能測試須由中國香港乒乓球總會的註冊教練或學校體育老師負責測試並簽署體能測試表格。
- 3) 請考生在技術試當日**必須帶備並遞交**已簽署的體能測試表格正本，學院會在舉行技術試期間隨機抽樣進行體能測試。若被抽中，會按照考生體能測試表格內容所選擇的項目進行測試。**如未有帶備表格正本，體能測試部份將會被評為不合格。**
- 4) 考生需要在 7 項測試項目中選擇 4 項進行測試，請教練/老師在合格或不合格的方格內填上✓。

考生姓名：_____ 考生編號：_____ 考生性別：男 / 女

男子	測試項目		金章	合格	不合格
	1	單腳站立	60 秒		
	2	靠牆深蹲	75 秒		
	3	平板支撐	40 秒		
	4	立定跳遠	1.40 米		
	5	跳繩 (1 分鐘)	70 下		
	6	3m 步法 (30 秒)	20 次		
	7	1m 橫跳 (10 秒)	17 次		

女子	測試項目		金章	合格	不合格
	1	單腳站立	60 秒		
	2	靠牆深蹲	60 秒		
	3	平板支撐	40 秒		
	4	立定跳遠	1.25 米		
	5	跳繩 (1 分鐘)	70 下		
	6	3m 步法 (30 秒)	17 次		
	7	1m 橫跳 (10 秒)	17 次		

註：各級體能測試示範片段可於頁面「[章別體能測試示範片段](#)」參閱。

負責體能測試人員資料：

乒總註冊教練 註冊教練編號：_____ 姓名：_____

學校體育老師 任教學校名稱：_____ 姓名：_____

簽署：_____ 日期：_____

章別獎勵計劃

體能測試表格(白金章)

- 1) 申請報考金章 8 至 16 歲(以出生年份計算)的考生，除了乒乓球技術測試及筆試外，需要體能測試合格才能獲取相關章別合格證明。
- 2) 體能測試須由中國香港乒乓總會的註冊教練或學校體育老師負責測試並簽署體能測試表格。
- 3) 請考生在技術試當日**必須帶備並遞交**已簽署的體能測試表格正本，學院會在舉行技術試期間隨機抽樣進行體能測試。若被抽中，會按照考生體能測試表格內容所選擇的項目進行測試。**如未有帶備表格正本，體能測試部份將會被評為不合格。**
- 4) 考生需要在 7 項測試項目中選擇 4 項進行測試，請教練/老師在合格或不合格的方格內填上✓。

考生姓名：_____ 考生編號：_____ 考生性別：男 / 女

男子	測試項目		白金章	合格	不合格
	1	單腳站立	75 秒		
	2	靠牆深蹲	90 秒		
	3	平板支撐	50 秒		
	4	立定跳遠	1.50 米		
	5	跳繩 (1 分鐘)	90 下		
	6	3m 步法 (30 秒)	22 次		
	7	1m 橫跳 (10 秒)	19 次		

女子	測試項目		白金章	合格	不合格
	1	單腳站立	65 秒		
	2	靠牆深蹲	65 秒		
	3	平板支撐	43 秒		
	4	立定跳遠	1.28 米		
	5	跳繩 (1 分鐘)	90 下		
	6	3m 步法 (30 秒)	19 次		
	7	1m 橫跳 (10 秒)	19 次		

註：各級體能測試示範片段可於頁面「[章別體能測試示範片段](#)」參閱。

負責體能測試人員資料：

乒總註冊教練 註冊教練編號：_____ 姓名：_____

學校體育老師 任教學校名稱：_____ 姓名：_____

簽署：_____ 日期：_____

章別獎勵計劃

體能測試表格(鑽章)

- 1) 申請報考金章 8 至 16 歲(以出生年份計算)的考生，除了乒乓球技術測試及筆試外，需要體能測試合格才能獲取相關章別合格證明。
- 2) 體能測試須由中國香港乒乓總會的註冊教練或學校體育老師負責測試並簽署體能測試表格。
- 3) 請考生在技術試當日**必須帶備並遞交**已簽署的體能測試表格正本，學院會在舉行技術試期間隨機抽樣進行體能測試。若被抽中，會按照考生體能測試表格內容所選擇的項目進行測試。**如未有帶備表格正本，體能測試部份將會被評為不合格。**
- 4) 考生需要在 7 項測試項目中選擇 4 項進行測試，請教練/老師在合格或不合格的方格內填上✓。

考生姓名：_____ 考生編號：_____ 考生性別：男 / 女

男子	測試項目		鑽章	合格	不合格
	1	單腳站立	85 秒		
	2	靠牆深蹲	100 秒		
	3	平板支撐	56 秒		
	4	立定跳遠	1.56 米		
	5	跳繩 (1 分鐘)	110 下		
	6	3m 步法 (30 秒)	24 次		
	7	1m 橫跳 (10 秒)	21 次		

女子	測試項目		鑽章	合格	不合格
	1	單腳站立	70 秒		
	2	靠牆深蹲	70 秒		
	3	平板支撐	46 秒		
	4	立定跳遠	1.31 米		
	5	跳繩 (1 分鐘)	110 下		
	6	3m 步法 (30 秒)	21 次		
	7	1m 橫跳 (10 秒)	21 次		

註：各級體能測試示範片段可於頁面「[章別體能測試示範片段](#)」參閱。

負責體能測試人員資料：

乒總註冊教練 註冊教練編號：_____ 姓名：_____

學校體育老師 任教學校名稱：_____ 姓名：_____

簽署：_____ 日期：_____