

章別獎勵計劃 – 新增體能測試

乒乓球運動除了在技術、戰術、心理等要求較高外，良好的體能更是不可或缺，運動員擁有良好的體能既可以提高比賽中的得勝率外，更可以預防在練習及比賽中受傷。為了提高青少年乒乓球運動員對體能訓練的重視，恒生乒乓球學院(學院) 於 2024 年 9 月開始，在章別考試(金章或以上)增加體能測試，詳情如下：

- 1) 申請報考金章或以上，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，需要在體能測試合格才能獲取相關章別合格證明。
- 2) 考生需要在 7 項測試項目中選擇 4 項進行測試。
- 3) 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 ([按此下載](#))。
- 4) 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。**
- 5) 如體能測試部份不合格，考生**需要重考**，補考費用為港幣\$50。請留意日後章別考試章程內公布有關補考安排。

體能測試合格標準：

男子	測試項目		金章	白金章	鑽章
	1	單腳站立	60 秒	75 秒	85 秒
2	靠牆深蹲	75 秒	90 秒	100 秒	
3	平板支撐	40 秒	50 秒	56 秒	
4	立定跳遠	1.40 米	1.50 米	1.56 米	
5	跳繩 (1 分鐘)	70 下	90 下	110 下	
6	*3m 步法 (30 秒)	20 次	22 次	24 次	
7	#1m 橫跳 (10 秒)	17 次	19 次	21 次	

女子	測試項目		金章	白金章	鑽章
	1	單腳站立	60 秒	65 秒	70 秒
2	靠牆深蹲	60 秒	65 秒	70 秒	
3	平板支撐	40 秒	43 秒	46 秒	
4	立定跳遠	1.25 米	1.28 米	1.31 米	
5	跳繩 (1 分鐘)	70 下	90 下	110 下	
6	*3m 步法 (30 秒)	17 次	19 次	21 次	
7	#1m 橫跳 (10 秒)	17 次	19 次	21 次	

*每觸碰一次圍板計算 1 次

每一起跳計算 1 次

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。