

# 香港籃球總會裁判委員會

註冊裁判員20公尺(分段加速)往返跑體能測驗標準

2013年實行

組別	<b>A</b>				<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>
男子歲數	60或以上 (1953或以前)				55-59 (1954-1958)	50-54 (1959-1963)	45-49 (1964-1968)	40-44 (1969-1973)	35-39 (1974-1978)	34或以下 (1979或以後) 國際標準
女子歲數	50或以上 (1963或以前)				45-49 (1964-1968)	40-44 (1969-1973)	35-39 (1974-1978)	34或以下 (1979或以後) 國際標準		
分鐘	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
總次數	30次				38次	47次	56次	66次	76次	86次
總距離	600公尺				760公尺	940公尺	1120公尺	1320公尺	1520公尺	1720公尺
每分鐘跑	7次		8次			9次		10次		
每分鐘跑	140公尺		160公尺			180公尺		200公尺		