

# 中國香港籃球總會裁判委員會

裁判員20公尺(分段加速)往返跑體能測驗標準

2026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 (1966或以前)				55-59 (1967-1971)	50-54 (1972-1976)	45-49 (1977-1981)	40-44 (1982-1986)	35-39 (1987-1991)	34或以下 (1992或以後) 國際標準
女子歲數	50或以上 (1976或以前)				45-49 (1977-1981)	40-44 (1982-1986)	35-39 (1987-1991)	34或以下 (1992或以後) 國際標準		
分鐘	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
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		