



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 2026-2027 年度集訓隊選拔

### 體能測試項目內容

#### 一、垂直縱跳

測試設施：跳高測試桿、量高尺

測試部驟：

1. 運動員站立並高舉一手，量度直立時身高與臂展總長度。
2. 原地跳起達最高時伸手觸摸測試桿的測量片
3. 休息二分鐘後重覆以上測試 2 次
4. 記錄以上成績並選取最好的 1 次計算最終分數

計算方式：以跳起觸摸測試桿高度值減去直立舉手臂展長度的數值。



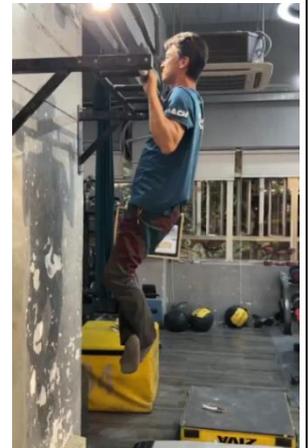
#### 二、引體上升

測試設施：單槓或引體架

測試部驟：

1. 運動員正手握槓身體放鬆下垂，雙手闊於膊頭
2. 聽到<開始>後將身體向上拉，整個頭部要超過單槓
3. 下降時肩部及手肘要完全伸展
4. 測試過程中身體不可晃動
5. 雙腳自然下垂，小腿可相互交疊
6. 若借助身體擺動或其他輔助動作時不計數
7. 雙手離開握槓，測試立即終止
8. 測試時間為 2 分鐘

計算方式：於 2 分鐘內完成標準動作以此為計



#### 三、背肌耐力

測試設施：長凳、計時器

測試部驟：

1. 運動員俯伏在長凳上，上半身(髖骨以上)在長凳以外
2. 開始時提升身體並維持水平狀態
3. 低於水平狀態則終止測試

計算方式：維持標準動作以計時器記錄秒數





# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site: [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 四、垂吊抬腿

測試設施：單槓或引體架、計時器

測試部驟：

1. 運動員正手握槓身體放鬆下垂，雙手闊於膊頭
2. 聽到〈開始〉後將雙腿抬起微曲呈  $90^\circ$  並維持。
3. 當雙腿不能維持開始超出  $90^\circ$  則終止測試

計算方式：維持標準動作以計時器記錄秒數



## 五、指力垂吊耐力

測試設施：指力板、計時器

測試部驟：

1. 運動員於指力板(20mm)垂吊身體放鬆，雙手闊於膊頭
2. 聽到〈開始〉後雙腳離地開始計時
3. 雙腳自然下垂，小腿可相互交疊
4. 可使用鎂粉
5. 當腳著地則終止測試

計算方式：維持標準動作以計時器記錄秒數。



## 六、握力相對力量

測試設施：10 cm 木方塊、槓鈴片、計時器

測試部驟：

1. 運動員站立，單手下垂於兩腳之間，捏住 10cm 木方塊，木方塊連繫槓鈴片
2. 運動員選取能捏住 15-20 秒之重量槓鈴片做一組熱身
3. 休息 3 分鐘後加 2.5 至 5kg 重量做第二組
4. 如能捏住超過 12 秒後休息 3 分鐘
5. 提升重量重覆以上步驟
6. 直至捏住不能維持 12 秒則終止測試

計算方式：記錄終止測試前能捏住超過 12 秒之最大重量除以體重。取小數後 2 位





# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.hkcmcu.org.hk](http://www.hkcmcu.org.hk) E-mail: [office@hkcmcu.org.hk](mailto:office@hkcmcu.org.hk)

## 七、3000 米跑

測試設施：田徑跑道、計時器

測試步驟：

1. 運動員熱身後於起跑線前站立式起跑等候
2. 聽到〈開始〉後以最快速度完成 3000 米距離

計算方式：完成 3000 米距離，以分、秒為計算單位

### 體能測試注意事項：

1. 運動員於測試前必需自行做足充分熱身。
2. 如有傷患、疾病等應先自行評估或尋求專業人任意見。
3. 測試途中如身體出現不適應立即停止測試及求助。
4. 如需服用藥物、影響精神狀況等必需申報。
5. 適當補充水份。
6. 穿著合適運動服裝。