

體能測試

- 一. 跳繩
- 二. 步法移動
- 三. 蹲撐立
- 四. 靠牆深蹲
- 五. 平板支撐
- 六. 單腳站立（左右腳）
- 七. 立定跳遠
- 八. 60米衝刺跑
- 九. 1200米跑

跳繩

單搖計時一分鐘



步法移動（並步）



球檯與圍板距離為2.5米

來回為一次計算

蹲撐立

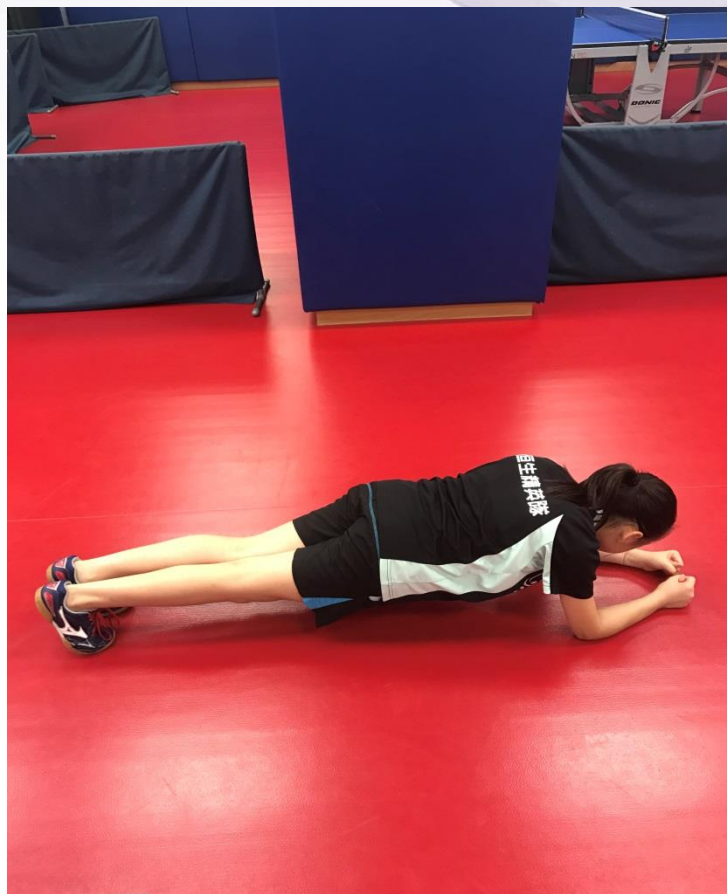


靠牆深蹲



動作：雙腳彎曲成90度，背部貼牆，雙手伸直

平板支撐



單腳站立（左右腳）



立定跳遠

