

# 中国乒乓球协会乒乓球运动水平 等级测试标准与指南

(试行)

## 一、通则

(一) 本标准分为四至九级，级别数越小，运动水平越高。

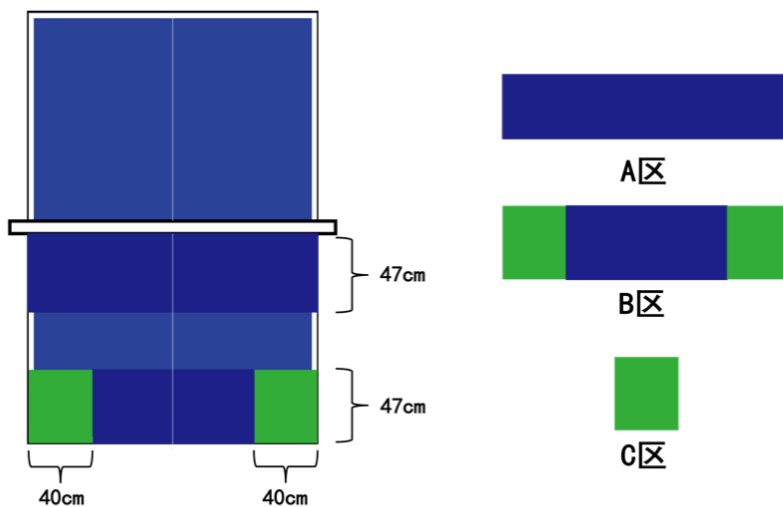
(二) 每级测试总分为 100 分，合格线为 60 分（含）。每位测试者有两次机会，取最好成绩作为等级测试最终结果。

(三) 涉及到落点间距时（例如正手走位攻三点间距 30cm），人工测试应尽可能接近规定间距。

(四) 考生初次报名可根据自身技术水平，从六至九级任一级别开始。首次测试通过后，考生方可申请高一等级进行测试，未通过者必须降一等级重新申请。后续测试须逐级递增申请，不能跳级申请。

(五) 每级测试不同的内容，测试合格者，可向中国乒乓球协会申请颁发等级证书。

(六) 测试要求落点区域示意图（不区分左右持拍手）：



落点区域示意图



(七) 关于人机对打或人工测试:

1. 发球机位置摆放: 球台中间线位置;
2. 多球位置摆放: 根据考评官惯用手, 选择球台左侧或右侧边线 1/2 处;
3. 发球机如在测试中出现擦网、擦边、出界等因素, 测试继续, 待本项测试结束后补球; 因考评官发球擦网、擦边、出界等原因导致测试者无法回击, 考评官重新发球并继续进行测试;

(八) 出现外界因素干扰测试, 考评官可视情况做出继续测试、暂停测试和重新测试的决定。

(九) 测试者未按照测试标准和要求进行测试时, 考评官有权进行警告、暂停测试、取消测试资格。

(十) 未尽事宜均按中国乒乓球协会有关规定执行。

## 二、测试要求

(一) 七至九级为攻球打法、削球打法和长胶打法三种打法必考项目。

(二) 四级至六级分为必考和选考两项, 考生可根据自身打法特点在选考项目中选择对应打法项目进行测试。

(三) 对于 40 周岁(含)以上或身体行动不便(需有关部门开具相应证明)的考生, 可适当降低测试要求, 具体情况参照授权考点的管理单位所提出的相应要求。

(四) 具体等级标准及测试方法见下页。

等级	序号	测试项目	测试项目选择	测试方法	测试方法及要求	测试数量	满分
九级	1	原地颠球	3种打法必考	考生独立完成	1. 每名考生有 2 个球的机会，取最好成绩作为本项测试成绩，达到满分要求可提前结束本项测试； 2. 颠球高度不限，时间限制 30 秒； 3. 计分方式 $S=Y \times 0.8$ (Y 为颠球次数)，满分 30 分，超过 30 分按 30 分计算。 4. 如果中间发生失误，则捡球后继续累加颠球次数。	2 个	30 分
	2	托球绕台跑			1. 每名考生有 2 个球的机会，取最好有效成绩作为本项测试成绩； 2. 因考生自身原因中途失误，不算做有效成绩； 3. 考生从反手位出发，一边托球，一边逆时针绕球台跑圈，一共跑 3 圈并记录所用时间； 4. 32 秒（及以下）满分；每超过 10 秒扣 5 分，不足 10 秒按 10 秒计算。	2 个	30 分
	3	发球上台			1. 每名考生有 10 个球的机会，每成功 1 球得 4 分。 2. 考生可以站在球台底线处任意位置进行发球，不限发球种类，只要先触及本方台面，越过球网装置再触及对方台面即可视为发球成功。	10 个	40 分

等级	序号	测试项目	测试项目选择	测试方法	测试方法及要求	测试数量	满分
八级	1	平击发球	3种打法必考	考生独立完成	1. 每名考生有 10 个球的机会，每成功 1 个球获得 2 分，先正手发 5 个球，再反手发 5 个球； 2. 考生站在正手位，使用正手平击发球；站在反手位，使用反手平击发球； 3. 触及对方台面为有效球。	10 个	20 分
	2	正手攻球		人机对打或人工测试	1. 每名考生有 15 个球的机会，每成功 1 个球获得 2 分； 2. 考生站在正手位准备，使用正手攻球； 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分
	3	反手攻球或推挡		1. 每名考生有 15 个球的机会，每成功 1 个球获得 2 分； 2. 考生站在反手位准备，使用反手攻球或推挡技术； 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分	
	4	正手两点走位攻		1. 每名考生有 10 组球的机会，按成功组数计算成绩，每成功 1 组球获得 2 分； 2. 考生站在正手位准备，在正手 1/2 区域内，使用正手连续走位攻球，两个点为 1 组球（两点距离为 50cm）； 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	10 组	20 分	

等级	序号	测试项目	测试项目选择	测试方法	测试方法及要求	测试数量	满分
七级	1	正手发下旋球	3种打法必考	考生独立完成	1. 每名考生有 10 个球的机会，每成功 1 球获得 2 分，先发长球 5 个，再发短球 5 个； 2. 考生站在侧身位，使用正手发下旋球； 3. 长球触及对方台面 B 区为有效球，短球第二跳不出台为有效球。	10 个	20 分
	2	正手搓球		1. 每名考生有 15 个球的机会，每成功 1 个球获得 2 分； 2. 考生站在正手位准备，使用正手搓球； 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分	
	3	反手搓球		人机对打或人工测试	1. 每名考生有 15 个球的机会，每成功 1 个球获得 2 分； 2. 考生站在反手位准备，使用反手搓球； 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分
	4	定点左推右攻		1. 每名考生有 10 组球的机会，按成功组数计算成绩，每成功 1 组球获得 2 分； 2. 考生站在反手位准备，先使用反手推、打或拉 1 板、再使用正手打或拉 1 板为 1 组球（两点距离为 110cm）； 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	10 组	20 分	



等级	序号	测试项目	测试项目选择	测试方法	测试方法及要求	测试数量	满分
六级 (1)	1	正手三点走位攻	3种打法必考	人机对打或人工测试	1. 每名考生有 10 组球的机会,按成功组数计算成绩,每成功 1 组球获得 2 分; 2. 考生站在正手位准备,依次在正手位、中线和反手位区域,使用正手连续走位攻球,三个点为 1 组球(三点间距离为 30cm); 3. 1 组球中至少有两球触及对方台面 B 区为有效球。	10 组	20 分
	2	推挡侧身攻			1. 每名考生有 10 组球的机会,按成功组数计算成绩,每成功 1 组球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备,使用反手推、打或拉 1 板,正手侧身打或拉 1 板为 1 组球; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	10 组	20 分
	3	正手摆短	攻球打法选考		1. 每名考生有 15 个球的机会,每成功 1 个球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备,使用正手摆短击球; 3. 触及对方台面 A 区为有效球。	15 个	30 分
	4	正手拉球(上旋)			1. 每名考生有 15 个球的机会,每成功 1 个球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备,使用正手连续拉球; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分



等级	序号	测试项目	测试项目选择	测试方法	测试方法及要求	测试数量	满分
六级 (2)	5	正手削 (上旋)	削球 打法 选考	人机 对打 或 人工 测试	1. 每名考生有 15 个球的机会, 每成功 1 个球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备, 使用正手削球; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分
	6	反手削 (上旋)			1. 每名考生有 15 个球的机会, 每成功 1 个球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备, 使用反手削球; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分
	7	正手磕 (上旋)	长胶 打法 选考		1. 每名考生有 15 个球的机会, 每成功 1 个球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备, 使用正手磕或切、挡等技术; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分
	8	反手磕 (上旋)			1. 每名考生有 15 个球的机会, 每成功 1 个球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备, 使用反手磕或弹、切、挡等技术; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分



等级	序号	测试项目	测试项目选择	测试方法	测试方法及要求	测试数量	满分
五级 (1)	1	正手挑打 (下旋)	3种 打法 必考	人机 对打 或 人工 测试	1. 每名考生有 10 个球的机会, 每成功 1 个球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备, 使用正手连续挑打球; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	10 个	20 分
	2	正手劈长			1. 每名考生有 10 个球的机会, 每成功 1 个球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备, 使用正手劈长技术击球; 3. 触及对方台面 C 区为有效球。	10 个	20 分
	3	正手拉球 (下旋)	攻球 打法 选考		1. 每名考生有 15 个球的机会, 每成功 1 个球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备, 使用正手连续拉球; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分
	4	推侧扑			1. 每名考生有 10 组球机会, 按成功组数计算成绩, 每成功 1 组球获得 3 分; 2. 考生站在反手位准备, 使用反手推、打或拉 1 板、侧身正手打或拉 1 板再扑正手位打 1 板为 1 组球(反手、侧身为一个接触点, 与扑正手的第二点距离为 90cm)。 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	10 组	30 分





等级	序号	测试项目	测试项目选择	测试方法	测试方法及要求	测试数量	满分
五级 (2)	5	正搓反削	削球 打法 选考	人机 对打 或 人工 测试	1. 每名考生有 10 组的机会, 每成功 1 组球获得 3 分; 2. 考生站在反手位准备, 先使用正手搓(下旋), 再使用反手削(上旋), 两点距离 110cm; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	10 组	30 分
	6	反搓正削			1. 每名考生有 10 组的机会, 每成功 1 组球获得 3 分; 2. 考生站在反手位准备, 先使用反手搓(下旋), 再使用正手削(上旋), 两点距离 110cm; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	10 组	30 分
	7	正手拱 (下旋)	长胶 打法 选考		1. 每名考生有 15 个球的机会, 每成功 1 球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备, 使用正手拱、刮、划等; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分
	8	反手拱 (下旋)			1. 每名考生有 15 个球的机会, 每成功 1 球获得 2 分; 2. 考生站在反手位准备, 使用反手拱、刮、划等; 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分



等级	序号	测试项目	测试项目选择	测试方法	测试方法及要求	测试数量	满分
四级 (1)	1	正手发侧旋球	3种打法必考	考生独立完成	1. 每名考生有 10 个球的机会，每成功 1 个球获得 2 分； 2. 考生站在侧身位，先使用正手发侧上旋球 5 个，再发侧下旋球 5 个； 3. 触及对方台面 B 区为有效球。	10 个	20 分
	2	反手挑打（下旋）		1. 每名考生有 10 个球的机会，每成功 1 个球获得 2 分； 2. 考生站在反手位准备，使用反手连续挑打球； 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球； 4. 直拍或横拍单面反胶（包括长胶打法）考生，可选择站在侧身位，使用正手挑打技术。	10 个	20 分	
	3	反手拉球（下旋） 或 侧身拉球（下旋）	攻球打法选考	人机对打或人工测试	1. 每名考生有 15 个球的机会，每成功 1 个球获得 2 分； 2. 考生站在反手位准备，使用反手连续拉球； 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球； 4. 直拍或横拍单面反胶考生，可选择站在侧身位，使用正手连续拉球。	15 个	30 分
	4	反手搓、侧身拉（下旋）、 扑正手（上旋）		1. 每名考生有 10 组球机会，按成功组数计算成绩，每成功 1 组球获得 3 分； 2. 考生站在反手位准备，使用反手搓 1 板、侧身正手拉 1 板再扑正手位打 1 板为 1 组球（反手与侧身为同一接触方向，与扑正手的点位距离为 90cm）。 3. 反手搓球触及对方台面 A 区为有效球，侧身拉球与扑正手触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	10 组	30 分	

等级	序号	测试项目	测试项目	测试方法	测试方法及要求	测试数量	满分
四级 (2)	5	正、反手削 (上旋)	削球 打法 选考	人机 对打 或 人工 测试	1. 每名考生有 10 组的机会，每成功 1 组球获得 3 分； 2. 考生站在反手位准备，先使用正手削球再使用反手削球； 3. 触及对方台面 B 区为有效球。	10 组	30 分
	6	正手反拉 (上旋)			1. 每名考生有 15 个球的机会，每成功 1 个球获得 2 分； 2. 考生站在反手位准备，使用正手连续反拉； 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	15 个	30 分
	7	正手磕、 正手拱 (上、下旋) 或 侧身拉球 (下旋)	长胶 打法 选考		1. 每名考生有 10 组的机会，每成功 1 组球获得 3 分； 2. 考生站在反手位准备，先使用正手磕、切、挡等（上旋），再使用正手拱、刮、划等（下旋）； 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球； 4. 直拍或横拍单面反胶的考生，参考攻球打法侧身拉球（下旋）标准。	10 组	30 分
	8	反手磕、 反手拱 (上、下旋)			1. 每名考生有 10 组的机会，每成功 1 组球获得 3 分； 2. 考生站在反手位准备，先使用反手磕、切、挡等（上旋），再使用反手拱、刮、划等（下旋）； 3. 触及对方台面斜线 1/2 区为有效球。	10 组	30 分