

### 恒生精英隊技術測試

於每期精英隊內部賽前進行，以限時內達到某球數的形式測試，由球員互相進行測試，如未達要求，將安排參加統考。統考名額維持精英隊每區內部賽排名未 3 男 2 女，技術測試未達標者將直接佔統考名額，不用參加內部賽。

技術測試內容：

#### 攻球手

測試項目	達標要求
正手三點走位攻/拉	3 球機會，一分鐘內其中一球達 10 組(30 球)
推側撲	5 球機會，一分鐘內其中一球達 10 組(30 球)
兩斜對兩直	一分鐘累積 65 球
正手中枱 2/3 枱拉攻	5 球機會，一分鐘內其中一球達 30 球
接發球	共測 20 球，回球至指定落點，具體要求與白金章要求相同，達 16 球
發球測試	共測 20 球，要求斜/直線交替發球於指定範圍內，計算命中率，達 18 球，要有旋轉質量

#### 削球手

測試項目	內容與要求 (多球測試)	達標要求	備注
搓短插長	一分鐘內搓不定點下旋來球至對方近網位，再用正手或反手加轉搓至對方近端線位，共 24 組	20 組	反手長膠者，插長動作不限，但要求過網弧線合理。
削弧圈球	一分鐘內正手或反手連續削來自左中右三路落點的強烈上旋球至對方反手位，共 30 球	26 球	
手步法	一分鐘內兩長兩短八字走位，以搓及削回球。搓球可以不轉，削球加轉。4 球一組，共 20 組	18 組	短球為下旋球 長球為上旋球
削中反攻	一分鐘內正手搓短球接反手削，側身反衝接正手撲殺。4 球一組，共 20 組	17 組	短球為下旋球 其他全是上旋球
接發球	共測 20 球，以搓、削、擋、攻、撥等等動作回球至指定落點，具體要求與白金章要求相同	16 球	
發球測試	共測 20 球，要求斜/直線交替發球於指定範圍內，計算命中率	18 球	要有旋轉質量

恒生乒乓球學院校務處 謹啟

2019 年 5 月