

HEADQUARTERS
59-63A, WANCHAI ROAD
MEZZ. FLOOR, HONG KONG

總部
香港灣仔道59-63A閣樓

TEL. NO. 電話
(852) 2575 5077

FAX NO. 傳真
(852) 2575 5406

WEBSITE 網址
www.hkta.org.hk



香港乒乓總會有限公司
Hong Kong Table Tennis Association Ltd.

Affiliated to International Table Tennis Federation,
Asian Table Tennis Union,
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

OFFICE
ROOM 2008, OLYMPIC HOUSE
1 STADIUM PATH, SO KON PO
CAUSEWAY BAY, HONG KONG

辦事處
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號
奧運大樓2008室

TEL. NO. 電話
(852) 2575 5330

FAX NO. 傳真
(852) 2838 9233

E-MAIL 電子郵箱
hkta@netvigator.com

2018/19 青苗乒乓球培訓計劃

(技術測試)

逕啟者：

為提升青苗球員的基礎訓練水平，每位學員在第一、二階段訓練都會進行技術測試，以檢討其訓練進度。以下是技術測試內容與要求，請各位參閱：

A 組評核內容與指標				
測試項目	內容與要求	各階段要求		備注
		1	2	
正手對攻	計時一分鐘，3 球累積	60 球	65 球	
左推右攻	計時一分鐘，3 球累積	60 球	65 球	
搓中側身拉 /打下旋	10 球一組	6 球	7 球	拉/打落點須有斜 直線各 5 球
正手中檯拉 球	離檯約 1.5 米 正手位 1/2 檯中檯拉球 30 球	18 球	20 球	發球機測試 規範拉球動作
步法測試	多球：左中右三點 - 跳步 3 球一組 × 10 組	21 球	23 球	三點範圍須不少 於全檯 3/4 處
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	14 球	15 球	要有旋轉質量

此致

2018/19 青苗 A 組學員及家長

香港乒乓總會 謹啟

2018 年 12 月 31 日

所有文件請寄香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓2008室
All correspondence should be addressed to Room 2008, Olympic House,
1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.



HEADQUARTERS
59-63A, WANCHAI ROAD
MEZZ. FLOOR, HONG KONG

總部
香港灣仔道59-63A閣樓

TEL. NO. 電話
(852) 2575 5077

FAX NO. 傳真
(852) 2575 5406

WEBSITE 網址
www.hkta.org.hk



香港乒乓總會有限公司
Hong Kong Table Tennis Association Ltd.

*Affiliated to International Table Tennis Federation,
Asian Table Tennis Union,
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China*

OFFICE
ROOM 2008, OLYMPIC HOUSE
1 STADIUM PATH, SO KON PO
CAUSEWAY BAY, HONG KONG

辦事處
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號
奧運大樓2008室

TEL. NO. 電話
(852) 2575 5330

FAX NO. 傳真
(852) 2838 9233

E-MAIL 電子郵箱
hkta@netvigator.com

2018/19 青苗乒乓球培訓計劃
(技術測試)

逕啟者：

為提升青苗球員的基礎訓練水平，每位學員在第一、二階段訓練都會進行技術測試，以檢討其訓練進度。以下是技術測試內容與要求，請各位參閱：

B 組評核內容與指標				
測試項目	內容與要求	各階段要求		備注
		1	2	
正手對攻	計時一分鐘，3 球累積	70 板	75 板	
左推右攻	計時一分鐘，3 球累積	65 板	70 板	
搓中側身 拉/打下旋	20 球一組	14 球	16 球	拉/打落點須有斜 直線各 10 球
正反手 中檯拉球	離檯約 1.5 米 正反手左半檯拉球 共 10 組	6 組	7 組	發球機測試 規範拉球動作 要有旋轉質量
步法測試	多球：推/撥側身撲正手 3 球一組 × 10 組	7 組	7 組	撲正手位置不少 於 2/3 檯處
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	14 球	15 球	要有旋轉質量

此致

2018/19 青苗 B 組學員及家長

香港乒乓總會 謹啟

2018 年 12 月 31 日