



## 2019/20 青苗乒乓球培訓計劃 - 甄選日

## 評核方法與技術測試內容

## 評核方法：

測試時需記下累積板數，對照該板數可獲之有關分數；

除計算及參考累積板數及分數外，重要的是評核以下條件：

1. 動作之協調性及基本動作上沒有大錯；
2. 反應靈敏度；
3. 控球能力及步法；
4. 球速及旋轉質量

備註：以上四項評核中，以 1-5 分作評分。

如遇左手考生時，應以平時習慣訓練線路測試（即反手對推直線）。

## 技術評核內容與計分法：

	A 組		B 組	
<b>第一部份</b>				
正手對攻球 (由陪考發球)	以單球測 <u>右半檯</u> 對攻球， 計算 5 球累積球數。		以單球測 <u>左半檯</u> 對攻球， 計算 5 球累積球數。	
	7 - 8 歲	9 - 10 歲	11 - 12 歲	13 - 14 歲
	(男)15 球 (女)10-15 球	25 球	30 球	40 球
<b>第二部份 (考生須先通過第一部份的測試，方可進入第二部份測試)</b>				
1. 正手對攻球： (由考生發球)	以單球測 <u>右半檯</u> 對攻球， 計算 1 分鐘累積球數。 (不限球數)		以單球測 <u>左半檯</u> 對攻球， 計算 1 分鐘累積球數。 (不限球數)	
2. 擺速： (由陪考員發球)	考生一球反手及一球正手 連續交替擊球至陪考員反 手位，一反一正算 2 球， 計算 1 分鐘累積球數。 (不限球數)		考生一球反手及一球正手 連續交替擊球至陪考員反 手位，一反一正算 2 球。 計算 1 分鐘累積球數。 (不限球數)	
3. 對搓中側身拉/攻球： (由陪考員發球)	由陪考員先發一下旋球，對搓三板內需側身拉/攻球。 共測 20 球，計算命中率。			
4. 發球測試： (由考生發球)	上旋及下旋發球測試各 10 球，總共 20 球， 計算命中率及評核旋轉質量。			
	不限斜 / 直線交替發球， 落球需於指定範圍內。 (45 x 45cm)		要求斜 / 直線交替發球， 落球需於指定範圍內。 (45 x 38cm)	