



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

壁球測試內容(男子及女子)

● 步法測試

- 前
- 中
- 後

● 體能測試

- 上肢掌上壓
- 核心平板
- 下肢深蹲

● 球感測試

- 正手擊球
- 反手擊球
- 正手發球
- 反手發球

● 速度測試

- 折返跑 (60 秒)