



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

壁球测试内容(男子及女子)

● 球感测试

- Straight Drive (直线球)
- Volley (截击球)
- Serve (发球)
- Boast (侧墙球)
- Drop shot (短球)
- Lob (高吊球)
- Figure 8 (打8字)

● 步法测试

- 前，中，后6个目标步法 (60秒)

● 体能测试

- Push Up 俯卧撑
- Plank 核心平板
- Squat 下肢深蹲

● 速度测试

- 折返跑 (60秒)