

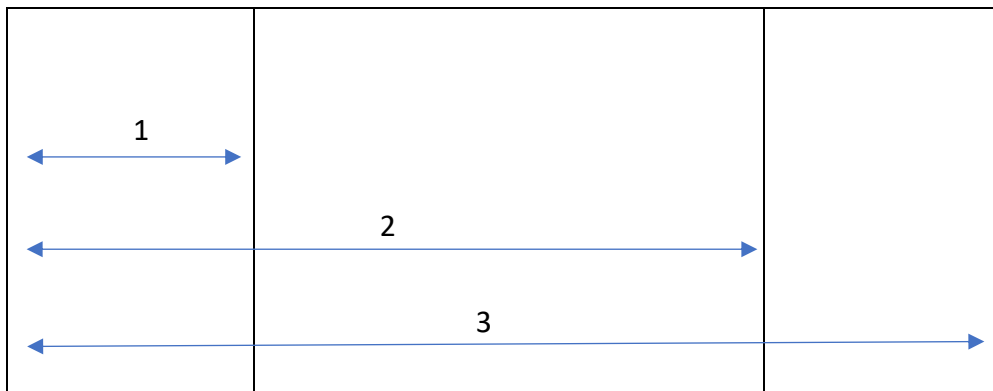
香港沙灘手球代表隊 – 選拔準則

1. 體能 (30%)

◆ 雙腳跳 (連續跳 5 步) (15%)

	15 分	12 分	9 分	6 分	3 分
男	12 米以上	11 米以上	10 米以上	9 米以上	9 米以下
女	10 米以上	9 米以上	8 米以上	7 米以上	7 米以下

◆ 觸線來回跑 (15%)

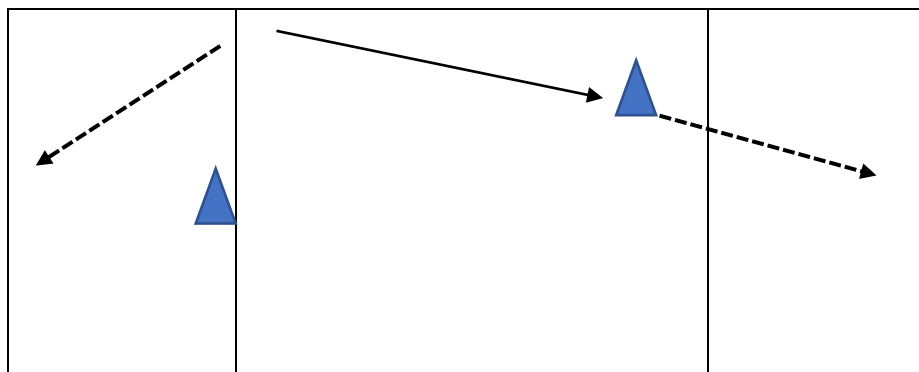


	15 分	12 分	9 分	6 分	3 分
男	22 秒以上	24 秒以上	26 秒以上	28 秒以上	28 秒以下
女	25 秒以上	27 秒以上	29 秒以上	31 秒以上	31 秒以下

2. 技術 (30%)

➤ 普通球員

◆ 內場區走動射門 (10%)

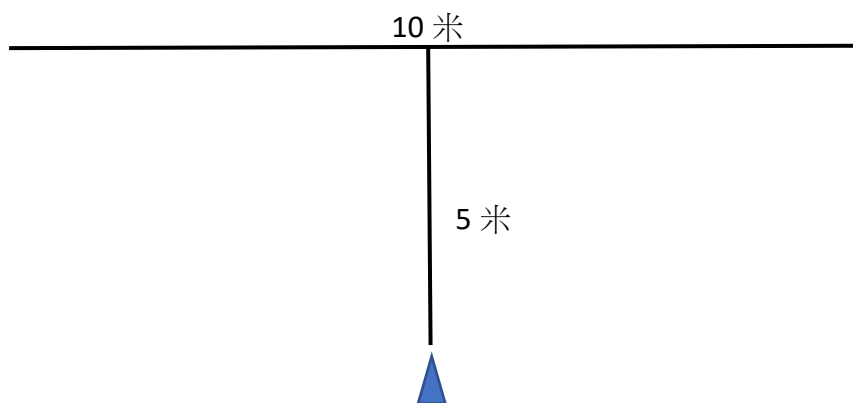


以入球得分計算，360 轉體射門或空中接力射門得分，每球 2 分，其他普通射門每球一分，每人有 5 次機會。

◆ 遠射(約 9 公尺) (10%)

	10 分	8 分	6 分	4 分	2 分
男女相同	5	4	3	2	1

◆ 防守步 T Test (10%)



受試者需先在三角位置等候開始，開始後先向前衝 5 米，然後向左或右其中一方橫移至另一方後以後退步返回起點。

➤ 守門員

◆ 四角觸拍（以時間計算成績）(10%)

◆ 龍門直射（10 球，以命中率計算）(10%)
一球一分

◆ 內場區走動傳球及防守 (10%)

評核員以受試者的傳球及防守能力作出主觀評分。

	10 分	8 分	6 分	4 分	2 分
男女相同	受試者能傳出遠傳給場內球員，以及防守上能顯出其技術。	受試者間中能傳出遠傳給場內球員，以及防守上能顯出其技術。	受試者能傳出遠傳給場內球員，但防守技術上能力一般。	受試者間中能傳出遠傳給場內球員，但防守技術上能力一般。	受試者未能傳出遠傳給場內球員，以及防守上亦未能顯出其技術。

3. 團體 (40%)

◆ 分組比賽

團隊攻防對賽 (普通球員、守門員) 50%

測驗方法：視測驗人員基本攻防戰術之組合及應用與臨場比賽之技術能力和戰術配合意識。

團隊攻防對賽評分表 (普通球員)

評分	40	30	20	10
技術規格及運用能力標準	技術動作完全正確、協調、連貫，運用合理，效果良好。	技術動作正確、協調，運用合理，效果較好。	技術動作有缺陷，在比賽中尚能運用，但效果一般。	技術動作有較大的缺陷，比賽中失誤較多，尚無法在比賽中運用。
戰術配合意識標準	戰術配合意識強，能主動為同伴創造機會，實戰效果好。	戰術配合意識較強，實戰效果好。	戰術配合意識一般，實戰效果一般。	在比賽中基本無法與同伴配合，缺乏主動配合意識，實戰效果差。

團隊攻防對賽評分表 (守門員)

評分	40	30	20	10
技術規格及運用能力標準	技術動作完全正確、協調、連貫，運用合理，效果良好。	技術動作正確、協調，運用合理，效果較好。	技術動作有缺陷，在比賽中尚能運用，但效果一般。	技術動作有較大的缺陷，比賽中失誤較多，尚無法在比賽中運用。
戰術配合意識標準	戰術配合意識強，能主動為同伴創造機會，實戰效果好。	戰術配合意識較強，實戰效果好。	戰術配合意識一般，實戰效果一般。	在比賽中基本無法與同伴配合，缺乏主動配合意識，實戰效果差。