

中國香港手球總會

香港沙灘手球代表隊

選拔內容指引

1. 參加者必須穿著運動服。
2. 參加者請自備飲用水。
3. 參加者請準時出席及自行做好熱身運動；如未能出席者，本會將不會另作安排。
4. 參加者於測試期間或之前，如出現任何身體不適，應立即通知工作人員或有關職員處理。
5. 名單將於選拔完成後，於本會網頁上公佈 (<http://www.handball.org.hk>)
6. 各學員如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。

A. 體能測試

受試者請先報到及取測試記錄表，並於表格上填上個人資料。如有需要，測試員將於受試者手臂上作記號。

- 掌上壓(女:膝上壓) 10% <https://www.youtube.com/watch?v=O5Xz1bnAxr0&t=83s>

- 測試受試者上肢的肌力

受試者需跟隨節奏做掌上壓(女:膝上壓)，如受試者在進行測試期間，動作不合格，測試員會立刻叫停該受試者，然後計算受試者能完成的下數為成績。

隊 / 分數	2	4	6	8	10
男子成人	≤ 14	15-27	28-37	38-46	≥ 47
男子青年	≤ 12	13-25	26-35	36-44	≥ 45
女子成人	≤ 9	10-20	21-28	29-35	≥ 36
女子青年	≤ 7	8-18	19-26	27-33	≥ 34

- 雙腳跳遠 (連續 5 步) 10%

- 測試受試者下肢的肌力

受試者需於線後以立定跳遠方式前連續跳 5 步，然後量度受試者最近線的落點與線的距離為成績。

隊 / 分數	2	4	6	8	10
男子	≤ 9m	9.1-10m	10.1-11m	11.1-12m	≥12.1m
女子	≤ 7m	7.1-8m	8.1-9m	9.1-10m	≥10.1m

- 立定跳高 10%

- 測試受試者下肢的肌力

受試者在牆邊側身站立，左(或右)手各上伸身以量度中指手指頭於牆上的高度，作起始數據 (M1)。

完成量度後，受試者以立定跳高方式向上跳，使單手觸及跳高板上最高刻度。

受試者可測試 3 次，記錄最高的一次為其成績(M2)。

* M2-M1 = 成績

隊 / 分數	2	4	6	8	10
男子	≤ 21cm	21.5-22cm	22.5-24cm	24.5-26cm	≥26.5cm
女子	≤ 14cm	14.5-15	15.5-17	17.5-19	≥19.5cm

● 13.5 米 X 6 次跑 10%

- 測試受試者的速度耐力

受試者先站在一邊六公尺線，雙腳在線後方準備，聽到哨子音後開始跑，以最快速度衝至另一邊六公尺線，每次均需計時。計時員分別將每次計時之結果寫下，然後計算時間為成績。

* $[(\text{首三次的平均時間}) / (\text{後三次的平均時間})] \times 100\%$

隊 / 分數	2	4	6	8	10
男子成人	≤ 79%	80	81-84	85-89	≥ 90%
女子成人	≤ 77%	78	79-82	83-87	≥ 88%

B. 技術能力評核流程

- 受試者請先報到及取測試記錄表，並於表格上填上個人資料及填寫受試的位置。如有需要，測試員將於受試者手臂上作記號。

所有球員均需從以下四項技術測試中選兩項進行測試 (守門員除外)。

● 九公尺射門 (進攻龍門) 10%

- 受試者從中場出發，接球走三步後於九公尺前跳射。

I. 球門四角為 3 分，其他位置為 1 分。

II. 評核員以射門位置、動作及力量等評分。

III. 受試者有 6 次射門機會。

評分	2	4	6	8	10
分數	1-6	7-11	12-14	15-17	18

*註: 沒有測試此項目，或所獲成績為 0 者，其評分為 0 分。

● 360 度轉體射門 (普通球員) 10%

- 受試者從左/右翼出發，接球後於六公尺前轉體射門。

I. 球門四角為 3 分，其他位置為 1 分。

II. 評核員以射門位置、動作及力量等評分。

III. 受試者每邊各有 3 次，共 6 次射門機會。

評分	2	4	6	8	10
分數	1-6	7-11	12-14	15-17	18

● 空中接力射門 (普通球員) 10%

- 受試者從中間位置出發，於空中接球後射門。

I. 受試者能成功在空中接球並於落地前射門者有 3 分，其他每次射門為 1 分。

II. 評核員以射門位置、動作及力量等評分。

III. 受試者有 6 次射門機會。

評分	2	4	6	8	10
分數	1-6	7-11	12-14	15-17	18

● 防守步 (防守球員) 10%

- 受試者以橫移步接觸四角，以八字方向移動 3 次。

評分	2	4	6	8	10
分數(時間)	≥20.01 秒	17.01-20 秒	14.01-17 秒	11.01-14 秒	≤11 秒

● 四角觸拍 (守門員) 10%

測試方法:

I. 受試者立於球門底線中點，聞令後依左(右)上、右(左)上、左(右)下、右(左)下之順序依次觸拍角位，計其四循環之時間。

II. 受試者只需測試一次。

III. 未觸及角位或順序錯誤者成績均不計算。

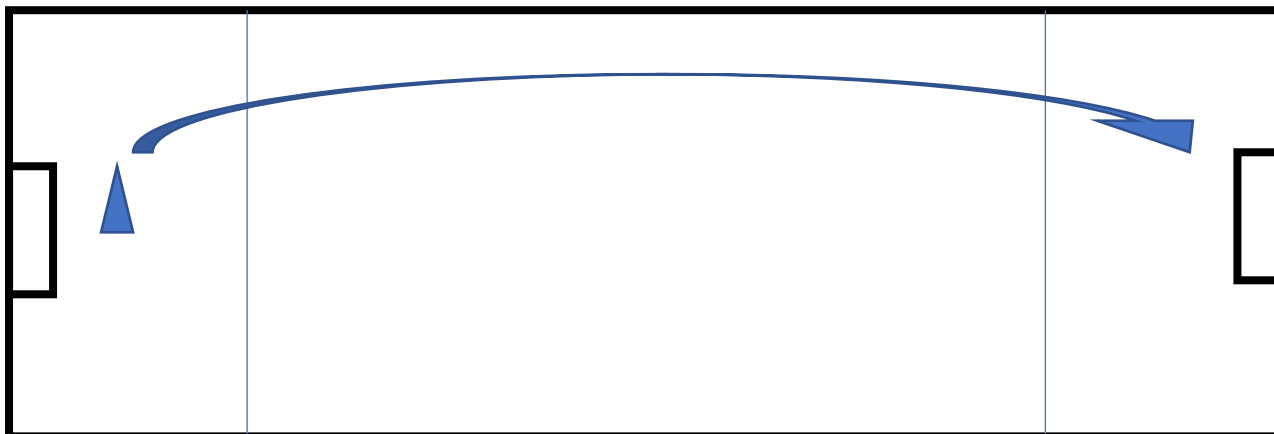
評分	2	4	6	8	10
男子 / 分數 (時間)	≥19.01 秒	17.01-19 秒	15.01-17 秒	13.01-15 秒	≤13 秒
女子 / 分數 (時間)	≥20.01 秒	18.01-20 秒	16.01-18 秒	14.01-16 秒	≤14 秒

● 龍門直射 (守門員) 10%

I. 受試者於一邊禁區範圍內，將球拋進另一邊的球門，每入球得 1 分，其他為 0 分。

II. 評核員以射門位置、動作及力量等評分。

III. 受試者有 10 次射門機會。



評分	2	4	6	8	10
分數	1	2-3	4-6	7-9	10

C. 團體攻防對賽 (40%)

- 受試者根據自己擅長位置組隊進行攻防賽，每位球員最少參與兩場攻防賽(可打不同位置)，評核員會根據球員表現作出評分。

評分	<10	11-20	21-30	31-40
等級	A	B	C	D