



中國香港排球總會  
Volleyball Association of  
Hong Kong, China

主辦



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

資助

## 2025-2026 年度青苗沙灘排球培訓計劃 比賽章程

青苗沙灘排球計劃宗旨：

以發展排球運動，提高本港沙灘排球運動水平為目的。針對訓練和培養全港青少年男女子精英沙灘排球運動員的技術及戰術，並希望建立梯隊形式，以逐漸提高不同年齡球員的技術、戰術水平，強化比賽意識，以發掘排球新星為目的。同時亦為香港沙灘排球隊精英發展培養第二梯隊及接班人。

青苗沙灘排球計劃比賽目的：

經過兩階段的練習，提供實際比賽的機會給不同年齡及技術水平的學員，運用在計劃中所學到的沙灘排球技巧，和其他地區的學員交流比賽，引發及鼓勵學員積極參與排球比賽。另亦可觀察表現較突出的學員，培養成為香港沙灘排球運動的接班人。

### 1. 比賽組別：

男子青少年組 8 隊

女子青少年組 8 隊

2. 比賽報名：請各區教練於 2026 年 2 月 13 日（星期五）17:00 或之前將分組名單、隊伍名稱及球員球衣尺寸電郵至 suki.yu@vbahk.org.hk。

2.1 每人只可代表一隊參與比賽。

2.2 每區需派出 4 隊作賽。每隊最少需報 2 名球員，最多可報 3 名球員。

3. 比賽日期及時間：2026 年 3 月 15 日（星期日）

報到時間：08:45；比賽時間：09:00-18:00

4. 比賽場地：新咖啡灣沙灘排球場（地址：青山公路 18 咪半）

### 5. 比賽制度：

5.1	男子&女子組組別：分 2 小組。A 組 4 隊；B 組 4 隊
5.1.1	進行小組單循環賽，得分較高的首次名晉級四強。各組首名對次名，進行名次賽，賽出 1 至 4 名次。
5.2	小組賽及四強將採用 3 局 2 勝制，首兩局 15 分，決勝局為 15 分，每勝一場得 3 分，每負一場得 0 分，得分率較高者勝。每局均設 deuce，不設上限。每累積 5 分交換場地作賽。 冠軍及季軍戰將採用 3 局 2 勝制，首兩局 21 分，決勝局為 15 分。每局均設 deuce，不設上限。首兩局每累積 7 分交換場地作賽，決勝局每累積 5 分交換場地。

6. 分組賽對賽名單由秘書處按訓練地區編排。
7. 獎勵：設冠、亞、季、殿軍，由賽會頒發獎杯乙座及獎牌。  
每區亦設 MVP - 突出球員表現獎，以獎勵在計劃 / 比賽中有良好表現的學員。
8. 比賽規則：採用國際排球聯會最新之沙灘排球規則。
  - i. 热身時間為 2 分鐘（共同热身）。
  - ii. 法定比賽時間：法定比賽時間，賽隊未能出賽則判為該隊棄權。
  - iii. 本賽事設有場外指導，唯教練只可於以下時段可對場內球員進行指導
    - a. 球與球之間
    - b. 暫停期間
    - c. 局與局之間
9. 網高規定：男子 2.35 公尺；女子 2.20 公尺。
10. 改期：如有天氣不穩等因素等特別事故，本賽會有權將賽事改期。
11. 上訴：本次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準。
12. 凡有關本比賽所發生之任何事情，賽會有權處理。
13. 所有參與比賽的球員必須帶備有個人相片之任何身份證明文件到達場地報到及核實身份。  
(例如香港居民身份証或學生手冊)
14. 所有參賽球隊之球員，必須於法定比賽時間前十五分鐘向場地裁判或當值場監報到，否則作棄權論。
15. 棄權的判罰：如有因遲到、比賽服裝問題、證件、球員重覆參賽等問題而被判為「棄權」的球隊，該局比賽將以 0:15 為最終結果，依比賽賽程，球隊或會被淘汰。
16. 教練規定：各隊比賽時務必由各位青苗沙灘排球教練帶領，並且須全程於比賽中為球隊於比賽中的事務負責。
17. 本章程如有未盡善者，賽會有權修改之。

如有任何問題，歡迎致電 2771 0688 與余小姐聯絡；或電郵至：[suki.yu@vbahk.org.hk](mailto:suki.yu@vbahk.org.hk)