



中國香港排球總會有限公司 主辦



康樂及文化事務署 資助

2025-2026 年度青苗排球培訓計劃 比賽章程

青苗計劃宗旨：以發展排球運動，提高本港排球運動水平為目的。針對全港 13-18 歲男女子精英排球運動員的排球技、戰術方面的訓練和培養，並希望建立梯隊形式，以逐漸提高不同年齡球員的技、戰術水平，強化比賽意識，以發掘排球新星為目的。同時亦為香港排球隊精英發展培養第二梯隊及接班人。

青苗計劃比賽目的：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。亦可觀察表現較突出的學員，培養成為香港排球運動的接班人。

1. 比賽組別：男子青年組 6 隊 (2008-2013 年出生)
男子少年組 6 隊 (2011-2013 年出生)
女子青年組 6 隊 (2008-2013 年出生)
女子少年組 6 隊 (2011-2013 年出生)
2. 比賽報名：請各區教練於 **2026 年 5 月 22 日或之前**將報名表電郵至 suki.yu@vbahk.org.hk。
每隊可報 6-14 名球員(**每名球員只能參加一個組別**)，少年組之球員可參與青年組的賽事，青年組之球員只可參與青年組之賽事。如填報 14 名球員，名單內 2 名球員必須為自由人。所有報名的球員必須是 2025-2026 青苗排球培訓計劃該區之學員。

特別注意：每名學員只可代表所屬青苗地區參加其中一個組別的比賽，不得中途轉組。
如有發現重覆參加不同組別比賽者，有關比賽成績取消，以棄權方式處理。

3. 比賽日期及場地：2026 年 6 月 6 日 (星期六) 蒲崗村道體育館 - 女子少年組
2026 年 6 月 7 日 (星期日) 調景嶺體育館 - 男子少年組
2026 年 6 月 14 日 (星期日) 林士德體育館 - 女子青年組
2026 年 6 月 14 日 (星期日) 東涌文東路體育館 - 男子青年組

4. 比賽制度：

4.1 本比賽各組別均採用初賽、決賽形式進行。

4.2 所有比賽採用 3 局 2 勝制，首兩局 25 分制，決勝局 15 分制。

初賽： 初賽將採用小組單循環賽，3 局 2 勝制，首兩局 25 分制，決勝局 15 分制，不設 Deuce。勝 2:0 方得 3 分，負 0:2 方得 0 分，勝 2:1 方得 2 分，負 1:2 方得 1 分，棄權得 0 分。遇有隊伍獲勝場數相同時，則以全部對賽比賽中所得之積分較多者獲較高之名次。

i) 如有相同時，全部比賽中所得之局數除以全部比賽中所失之局數，其商數較大者獲較高之名次。

A. 是全部比賽中所得總局數

B. 是全部比賽中所失總局數

C. 所得之商數較高者為勝

ii) 如再有相同時，則全部比賽中所得之分數除以全部比賽中所失之分數，其商數較大者獲較高之名次。

X. 是全部比賽中所得總分數

Y. 是全部比賽中所失總分數

Z. 所得之商數較高者為勝

iii) 如仍未能決定者，則如下計算：

1). 兩隊相同時，以兩隊對賽時得分計，勝者為勝

2). 三隊或以上時，賽會將另行決定各隊名次之辦法

決賽： 決賽採用 3 局 2 勝制，首兩局 25 分制，決勝局 15 分制。比賽當比分在 24:24 或 14:14 時，以領先對方兩分者為勝。

初賽小組第 3 名對賽，賽出 5 至 6 名次。

初賽各組首名對次名，進行名次賽，賽出 1 至 4 名次。

5. 分組賽對賽名單根據技術挑戰賽排名編排。

6. 獎勵：各青年組及少年組凡獲冠、亞、季、殿軍，由賽會頒發獎杯乙座，獎牌十四面。
亦會於各隊設立 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。
7. 比賽規則：採用國際排球協會 2025-2028 年最新排球規則。
熱身時間：賽前兩隊各有熱身時間三分鐘。
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。
8. 網高規定：男子青年組：2.35 公尺 男子少年組：2.25 公尺
女子青年組：2.20 公尺 女子少年組：2.15 公尺
9. 改期：如有特別事故，本賽會有權將賽事改期。
10. 上訴：本次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判判決為準。
11. 本章程如有未盡善者，賽會有權修改之。
12. 凡有關本比賽所發生之任何事情，賽會有權處理之。
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，該場比賽將以 0:2 和每局 0:25 為最終結果，並以 0 分計分，以後之比賽可繼續進行。
16. 教練規定：各隊比賽時務必由青苗教練帶領，並且須全程於比賽之中為球隊於比賽之中的事務負責。
17. 比賽服裝：各參賽隊伍必須備有 1-99 號碼球衣(球衣上的號碼是不能使用任何顏料塗改或使用任何黏貼)及合適運動鞋出賽。

2025-2026 年度青苗排球培訓計劃

比賽分組及賽程

男子青年組 / 少年組

根據技術挑戰賽排名，A 組：B3 上環 (35)、B4 太和 (26)、B2 保榮路 (16)

B 組：B1 紅磡 (34)、B5 天暉 (33)、B6 將軍澳 (12)

(註：以第二階段練習地點為各隊命名)

A 組	
A1	B3 上環
A2	B4 太和
A3	B2 保榮路

B 組	
B1	B1 紅磡
B2	B5 天暉
B3	B6 將軍澳

2026 年 6 月 7 日 (星期日) 調景嶺體育館 - 男子少年組

Court A			Court B		
09:15 – 10:15	A	B3 上環 vs B2 保榮路	初賽	B	B1 紅磡 vs B6 將軍澳
10:15 – 11:15	A	B4 太和 vs B2 保榮路	初賽	B	B5 天暉 vs B6 將軍澳
11:15 – 12:15	A	B3 上環 vs B4 太和	初賽	B	B1 紅磡 vs B5 天暉
午膳					
13:15 – 14:15	四強	A 組首名 vs B 組次名	複賽	四強	B 組首名 vs A 組次名
14:15 – 15:15	5-6 名次賽	A 組第 3 名 vs B 組第 3 名	名次賽	季軍賽	複賽敗方 vs 複賽敗方
15:15 – 16:15	冠軍賽	複賽勝方 vs 複賽勝方			
16:15 – 16:45	頒獎典禮				

*報到時間為開賽前 15 分鐘

2026 年 6 月 14 日 (星期日) 東涌文東路體育館 - 男子青年組

Court A			Court B		
09:15 – 10:15	A	B3 上環 vs B2 保榮路	初賽	B	B1 紅磡 vs B6 將軍澳
10:15 – 11:15	A	B4 太和 vs B2 保榮路	初賽	B	B5 天暉 vs B6 將軍澳
11:15 – 12:15	A	B3 上環 vs B4 太和	初賽	B	B1 紅磡 vs B5 天暉
午膳					
13:15 – 14:15	四強	A 組首名 vs B 組次名	複賽	四強	B 組首名 vs A 組次名
14:15 – 15:15	5-6 名次賽	A 組第 3 名 vs B 組第 3 名	名次賽	季軍賽	複賽敗方 vs 複賽敗方
15:15 – 16:15	冠軍賽	複賽勝方 vs 複賽勝方			
16:15 – 16:45	頒獎典禮				

*報到時間為開賽前 15 分鐘

註：各場比賽時間只供參考，敬請各教練注意及安排有關球員的休息、用膳時間的安排。

如球隊需連續兩場作賽，賽會將在上一場賽事完結後，給予球隊約 5 - 10 分鐘的短暫休息時間。

2025-2026 年度青苗排球培訓計劃

比賽分組及賽程

女子青年組 / 少年組

根據技術挑戰賽排名，A 組：G6 坑口 (39)、G5 小西灣 (25)、G3 蝴蝶灣 (24)

B 組：G2 石硤尾 (30)、G1 富亨 (28)、G4 黃竹坑 (12)

(註：以第二階段練習地點為各隊命名)

A 組	
A1	G6 坑口
A2	G5 小西灣
A3	G3 蝴蝶灣

B 組	
B1	G2 石硤尾
B2	G1 富亨
B3	G4 黃竹坑

2026 年 6 月 6 日 (星期六) 蒲崗村道體育館 - 女子少年組

Court A			Court B		
09:15 – 10:15	A	G6 坑口 vs G3 蝴蝶灣	初賽	B	G2 石硤尾 vs G4 黃竹坑
10:15 – 11:15	A	G5 小西灣 vs G3 蝴蝶灣	初賽	B	G1 富亨 vs G4 黃竹坑
11:15 – 12:15	A	G6 坑口 vs G5 小西灣	初賽	B	G2 石硤尾 vs G1 富亨
午膳					
13:15 – 14:15	四強	A 組首名 vs B 組次名	複賽	四強	B 組首名 vs A 組次名
14:15 – 15:15	5-6 名次賽	A 組第 3 名 vs B 組第 3 名	名次賽	季軍賽	複賽敗方 vs 複賽敗方
15:15 – 16:15	冠軍賽	複賽勝方 vs 複賽勝方			
16:15 – 16:45	頒獎典禮				

*報到時間為開賽前 15 分鐘

2026 年 6 月 14 日 (星期日) 林士德體育館 - 女子青年組

Court A			Court B		
09:15 – 10:15	A	G6 坑口 vs G3 蝴蝶灣	初賽	B	G2 石硤尾 vs G4 黃竹坑
10:15 – 11:15	A	G5 小西灣 vs G3 蝴蝶灣	初賽	B	G1 富亨 vs G4 黃竹坑
11:15 – 12:15	A	G6 坑口 vs G5 小西灣	初賽	B	G2 石硤尾 vs G1 富亨
午膳					
13:15 – 14:15	四強	A 組首名 vs B 組次名	複賽	四強	B 組首名 vs A 組次名
14:15 – 15:15	5-6 名次賽	A 組第 3 名 vs B 組第 3 名	名次賽	季軍賽	複賽敗方 vs 複賽敗方
15:15 – 16:15	冠軍賽	複賽勝方 vs 複賽勝方			
16:15 – 16:45	頒獎典禮				

*報到時間為開賽前 15 分鐘

註：各場比賽時間只供參考，敬請各教練注意及安排有關球員的休息、用膳時間的安排。

如球隊需連續兩場作賽，賽會將在上一場賽事完結後，給予球隊約 5 - 10 分鐘的短暫休息時間。