



香港排球總會有限公司
Volleyball Association of Hong Kong, China Limited

2019 香港女子成年排球代表隊遴選 - 運動員申請表格

推薦單位：

教練姓名：

教練簽署：

教練電話：

出席選拔日期:

2-9-2019 紅磡市政大廈體育館

11-9-2019 荃灣體育館

運動員個人資料

中文全名			
英文全名			
出生日/月/年	/ /	國籍	
是否持有香港特區護照	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>	如〔無〕請列出原因 或列出持有哪個國家護照	
身高(cm)		體重(kg)	
攔網摸高(cm)		扣球摸高(cm)	
住址			
電郵地址			
聯絡電話			
所屬球隊		排球比賽位置	
室內排球經驗			
運動員(有/否)遺傳、貧血、心臟病或運動創傷歷史等(如「有」請詳寫年份、程度和現狀)			
運動員簽署			



香港排球總會有限公司
Volleyball Association of Hong Kong, China Limited

A. 排球技術評分及評語 (由負責遴選教練填寫)

控球能力	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10
(三人一組成直線，一人扣球，一人防守，一人背傳，每三分鐘左右轉換崗位一次)	
發球能力	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10
(強度、速度、穩度、落點變化)	
整體評分及其他評語	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10

B. 體能測試

跳躍單手摸高 (立定)	cm
跳躍雙手摸高 (助跑)	cm
協調測試 : 9*9m 米字移動	seconds
協調測試 : 9 公尺兩邊側滾 4 個計時	seconds
心肺耐力 : 多階段 15 公尺來回跑測驗	seconds
柔軟度 : 坐地前伸	cm
力量 : 擲藥球度距離	cm
速度 : 10m 來回跑三次	seconds

C. 模擬比賽

對抗賽臨場應變能力	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10
-----------	--