

2022 香港男子成年排球代表隊補選

體能測試內容及評核準則

體能測試將按報名人數分組進行，個別球員的測試時間會按現場情況及場地時間而有所不同，敬希留意。測試內容包括球員的身體操控能力、協調性、力量、爆發力、速度、靈敏度及準確度。

以下是測試項目：

1. 掌上壓 (1 分鐘) Push-Up (1 minute)
2. 仰臥起坐 (1 分鐘) Sit-Up (1 minute)
3. 跳躍單手摸高 (助跑) Single Hand Vertical Jump (with running)
4. 跳躍雙手摸高 (無助跑) Both Hand Vertical Jump (without running)
5. 9 米折返跑 (9 米 x 4 次) 9-Meter Shuttle Run (9 meter x 4 times)

日期	報到時間	選拔時間	地點
2022 年 5 月 14 日 (六)	晚上 7 時半	晚上 8 時至 10 時	香港浸會大學附屬學校 王錦輝中小學室內運動場
2022 年 5 月 21 日 (六)	晚上 7 時半	晚上 8 時至 10 時	香港浸會大學附屬學校 王錦輝中小學室內運動場

****參加者須於選拔前細閱 [體能測試內容及準則] ****