



# 香港羽毛球總會有限公司

香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓 2005 室

電話：(852) 2504 8318

傳真：(852) 2882 8450

## 2018/19 分區青年軍全能大比武-體能及技術測試

日期	項目	地點
3/3/2019	體能測試	荔枝角公園體育館
10/3/2019	技術測試	荃灣西約體育館

### (一) 體能測試 3/3/2019 荔枝角公園體育館

組別	報到時間	第一測試項目	預計完成時間
第一組	0900	障礙跑來回跑	1330
第二組	0900	立定跳高、立定跳遠	1330
第三組	0900	仰臥起坐、俯仰挺身	1330
第四組	0900	殺球上網步法	1330
第五組	0900	接吊殺步法	1330
第六組	0900	30 米來回跑	1330
第七組	0900	跳繩	1330
第八組	1430	障礙跑來回跑	1900
第九組	1430	立定跳高、立定跳遠	1900
第十組	1430	仰臥起坐、俯仰挺身	1900
第十一組	1430	殺球上網步法	1900
第十二組	1430	接吊殺步法	1900
第十三組	1430	30 米來回跑	1900
第十四組	1430	跳繩	1900

### (二) 技術測試 10/3/2019 荃灣西約體育館

組別	報到時間	第二測試項目	預計完成時間
第一組	0930	發球	1245
第二組	0930	高球	1245
第三組	0930	吊球	1245
第四組	0930	接吊	1245
第五組	0930	殺球	1245
第六組	0930	挑球	1245
第七組	0930	步法	1245
第八組	1415	發球	1730
第九組	1415	高球	1730
第十組	1415	吊球	1730
第十一組	1415	接吊	1730
第十二組	1415	殺球	1730
第十三組	1415	挑球	1730
第十四組	1415	步法	1730

**\*\*學員必須準時到達場地，並按工作人員指示集合。**