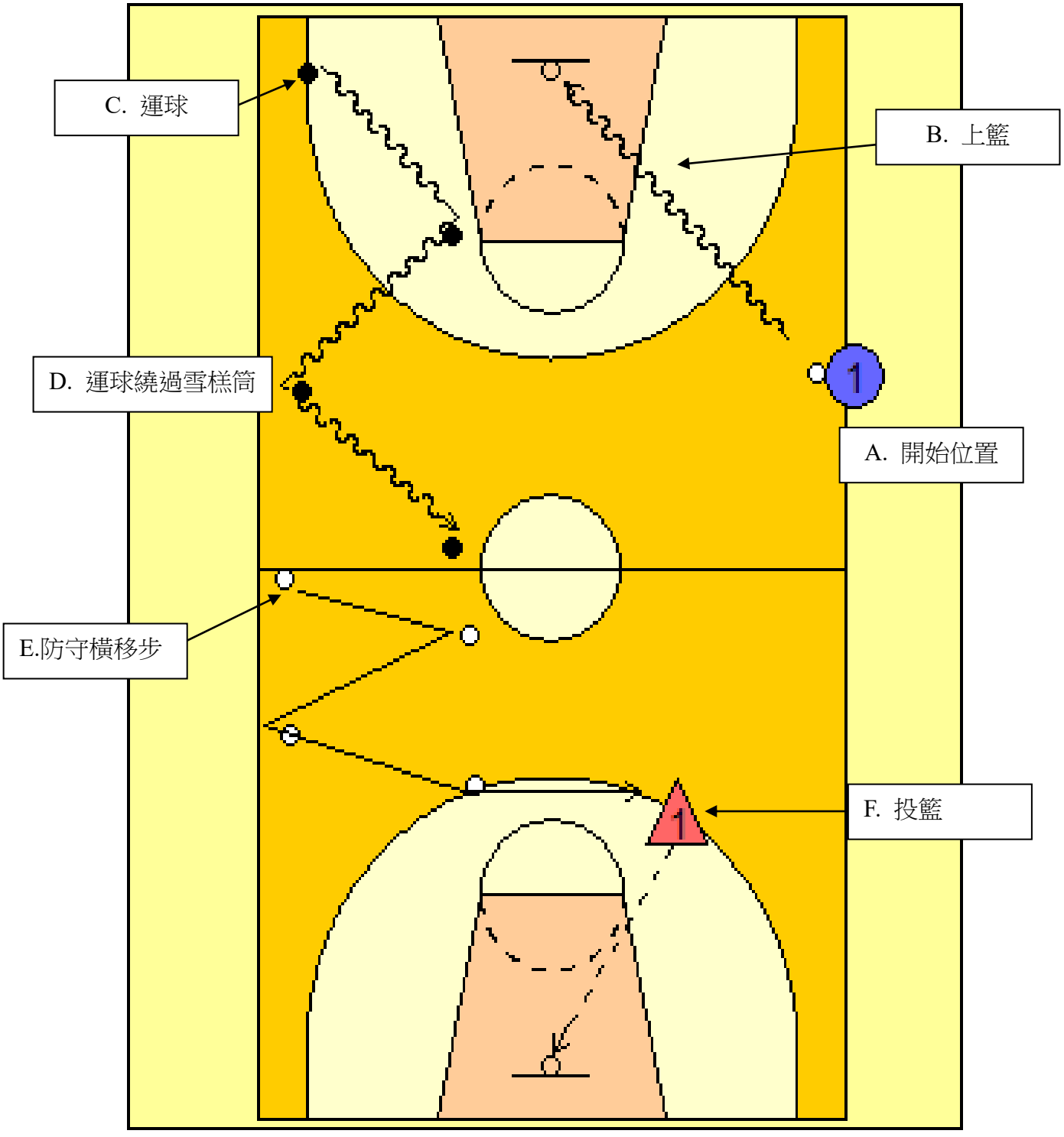
中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

幼苗籃球培訓計劃

籃球區際比賽

暨

技術挑戰賽



中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署 資助

幼苗籃球培訓計劃

籃球區際比賽

暨

技術挑戰賽

參賽資格及報名

- 各班教練須自行遴選 **3 名球員** 組成代表隊參賽。
- 教練須於 **2026 年 11 月 30 日或之前**，向本會提交參賽球員名單。
- 名單一經提交，即作實，**概不接受更換球員**。

競賽形式

- 本賽事採用**計時制**；參賽者須由起點出發，按指定路線及順序完成 **4 項基本籃球技術**，並以完成全程所需時間作為個人成績。

競賽流程

1. **右手上籃**
   參賽者須由起點 **(A)** 出發，於 **(B)** 以右手完成上籃。
   如上籃未能命中，參賽者須返回起點重新開始；每名參賽者**限重做一次**。

2. **運球繞障**
   參賽者須於底線 **(C)** 開始運球，經 **(D)** 並依指定路線繞過雪糕筒。
   過程中**不得觸碰雪糕筒**，並須完全繞過每個雪糕筒。

3. **防守橫移步**
   參賽者須持球到達 **(E)**，背向同一半場之籃框，完成防守橫移步。

4. **三分線投籃**
   參賽者須運球至 **(F)** 三分線指定位置進行投籃。
   如投籃未能命中，可於場內任何位置補投；每名參賽者**限補投一次**。

成績計算

- 每班以成績最快之 **首 2 名參賽球員** 的個人完成時間總和，作為該班代表隊成績。
- 總完成時間最短之代表隊為勝。

中國香港籃球總會 主辦　　康樂及文化事務署　資助

幼苗籃球培訓計劃

籃球區際比賽

暨

技術挑戰賽

違例處理

情況	處理方法
運球時觸碰雪糕筒	每次加時 **1 秒**
未能完全繞過雪糕筒	每次加時 **1 秒**
上籃重做後仍未命中	加時 **3 秒**
三分線補投後仍未命中	加時 **3 秒**

注意事項

- 參賽者須服從裁判及大會工作人員之指示。
- 參賽者應按指定路線及順序完成各項技術，否則裁判有權按情況作出加時或要求重做。
- 上籃重做及三分線補投機會各限一次，參賽者應妥善把握。