

# 2025-2026 香港青少年射箭集訓隊計劃

## 香港青少年集訓隊（簡稱：青少年隊）的定位及 目的

青少年隊為選拔香港的青少年代表參加海外賽事而設立，亦是培訓香港青少年射手的階梯，對隊員提供支援及機會，以助隊員他日接上成人隊，繼續為香港爭光。青少年隊會集中資源培訓青少年運動員。

## 青少年隊隊員的資格

青少年隊將分為2期招募隊員，2025年3月1日及8日將舉行上半年招募的選拔賽，用以填補空缺位置的下半年招募，預期於9月進行（確實日期待定）。

香港青少年只要符合年齡要求、具備代表香港資格（即香港永久性居民及持有特區護照）、註冊為中級組或以上的射手及達到基礎達標分方會可獲選為青少年隊隊員。

如上年度青少年隊的出席率未達標，或因必須離隊原因而被逐出青少年隊，則不會可獲選為新一屆青少年隊隊員。

青少年組別分為 U21 男子反曲弓、女子反曲弓、男子複合弓、女子複合弓； U18 男子反曲弓、女子反曲弓、男子複合弓、女子複合弓共8個組別，每一個組別最多8人。

青少年隊的基礎達標分如下表：

	反曲弓 (U21 70M 單輪 / U18 60M 單 輪)	複合弓 (50M 單輪)
U21 男子	289	317
U21 女子	240	306
U18 男子	284	314
U18 女子	276	296

## 隊員選拔方法

各組別候選射手在 2 日的比賽中，根據該組別的距離射每日射 72 支箭的計分賽。每個組別成績達到基礎達標分及 144 箭總分排名最高的8名射手即入選青少年隊。

如青少年隊未收滿 64 人，則會安排各組別成績達到基礎達標分但排名在第9名的射手加入青少年隊，如此類推，直至收滿。如空缺的位置不足以分配給每個組別的第9或以後的名次的達標射手，則會以各射手比基礎達標分高的分數差距由多至少排出加入青少年隊的次序並分配與額，直至收滿。如果平手的參加者多過青少年隊餘下的名額，就會交由青少年發展小組最終決定名額的分配。

如果尚未收滿64人，青少年發展小組亦會考慮邀請在選拔中沒有打到基礎達標分，而在第二日選拔賽前半年內在本地認可賽事中達到基礎達標分的參加者加入青少年隊。

獲選入青少年隊的隊員有責任申報其技術教練及其聯絡方法，該隊員的射箭技術會由其技術教練主理，如沒有申報則默認會跟從青少年隊教練的所有指導，包括技術的修改。除沒有申報技術教練的隊員外，青少年隊教練不可隨修改該隊員的技術，如有技術細節方面意見英語隊員及其技術教練提出及商討，由隊員及其技術教練作決定。

### 青少年隊的訓練日期、地點、時數及出席率

每星期 1 次，逢星期六

訓練時間及地點：

獅子山射箭場	早上0930至1230進行
牛池灣公園射箭場	早上0930至1230進行

隊員出席率必須達到80%以上，每完成 5 次訓練作為一個統計時段計算，每個時段均需達到80%出席率的要求。如隊員在每時段的出席率不足80%會被警告1 次，累積2次警告會即逐出青少年隊，被逐出青少年隊的前隊員將會失去下一次參與入選青少年隊的資格。

訓練期間如自行退隊的隊員或有可能影響下一次的入選資格。

## 青少年隊的訓練模式及排名方法

青少年隊隊員需要遵從青少年隊教練的計劃作訓練

青少年隊訓練的主要目標為

提升技術的一致性

增強體能

培養團隊合作的精神，共同提升團隊的氣

氛培養積極訓練及比賽的心態

參加各級海外賽事，包括：世界青少年射箭錦標賽、亞洲青少年射箭錦標賽、全國青少年射箭錦標賽及亞洲青少年室內射箭公開賽等等……

每兩個月舉辦一次模擬比賽，用作計算各級別的達標分數及排出青少年隊各組別的排名。模擬比賽包括單輪計分賽及單循環對抗賽。模擬比賽方式如下：

單輪排位賽，並按排名得到排名積分，排位賽排名積分表如下：

排名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 或以下
排名積分	20	17	14	12	10	9.5	9	8.5	7	6.5	6	5.5

首 8 名的單循環對抗賽（共 7 場），按淘汰賽賽制進行。對抗賽勝方將獲 20 分排名積分，負方獲 0 分排名積分，打和將不會射附加箭，並各獲 10 分排名積分。在對抗賽中每局如達特定分數將會額外獲得下表中額外排名積分。額外排名積分會直接加入在射手的排名積分當中。

額外排名積分表：

每局分數	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20 或以下
額外排名積分	3	2	1	0.5	0	-0.5	-1	-1.5	-2	-2.5	-3

青少年隊的隊內排名將會以排名積分計算，並在每 2 個月的隊內排名賽後更新一次，用作決定參加一般海外賽事的優先次序。

### 青少年隊參加海外賽事的達標分數

有關青少年〈參加海外賽事的達標分〉及所獲得的資助請參考下表：

#### 亞洲/全國青少年錦標賽

排位賽	反曲弓 (U21 70M 單輪 / U18 60M 單輪)			複合弓 (50M 單輪)		
	90% 資助	70% 資助	自資	90% 資助	70% 資助	自資
U21 男子	309	300	290	335	330	320
U21 女子	287	270	250	325	320	310
U18 男子	304	295	285	325	320	315
U18 女子	295	285	277	315	310	300

淘汰賽	反曲弓 (U21 70M 平均局數分 / U18 60M 平均局數分)			複合弓 (50M 15 箭總 分)		
	90% 資助	70% 資助	自資	90% 資助	70% 資助	自資
U21 男子	27	26	25	146	142	138
U21 女子	26	25	24	142	138	135
U18 男子	27	26	25	142	138	135
U18 女子	26	25	24	140	136	133

世界青少年錦標賽

	反曲弓 (U21 70M 單輪 / U18 60M 單輪)			複合弓 (50M 單輪)		
	90% 資助	70% 資助	自資	90% 資助	70% 資助	自資
U21 男子	310	305	290	338	333	320
U21 女子	298	280	250	328	323	315
U18 男子	307	300	287	328	323	315
U18 女子	300	290	276	320	313	300

淘汰賽	反曲弓 (U21 70M 平均局數分 / U18 60M 平均局數分)			複合弓 (50M 15 箭總分)		
	90% 資助	70% 資助	自資	90% 資助	70% 資助	自資
U21 男子	28	27	26	147	143	140
U21 女子	27	26	25	144	140	138
U18 男子	28	27	26	143	139	136
U18 女子	27	26	25	141	137	134

青少年隊隊員只要達到上表記載的任何一個分數即可視為達標。

## 青少年隊教練的人手編制及資歷要求

主教練 1 位（註冊二級或以上的教練）

主教練負責撰寫制定及執行訓練計劃，指導助理教練團隊進行訓練並作定期檢討。向青少年發展小組匯報進度。

主教練亦可以提出更換各助理教練，但必須先經青少年發展小組及教練小組同意才有效。

反曲弓助理教練 2 位（註冊一級或以上的反曲弓教練）

複合弓助理教練 2 位（註冊一級或以上的複合弓教練）

教練及人手比例會因應青少年隊隊員而作適當調整

助理教練負責執行主教練制定的訓練計劃，並向主教練匯報各隊員的進度。

## 青少年隊教練團的工作範圍

應徵教練前需按以下工作範圍撰寫訓練計劃。

執行青少年發展小組對青少年隊的隊內排名模擬賽。

技術：教練須先認識隊員的技術特性，並以加強其一致性作為唯一的訓練目標，不可在未經驗隊員的技術教練贊成下修改隊員技術。如認為有需要修改技術，每一項均須在隊員之情下聯絡其技術教練作諮詢和討論。

加強隊員對體能訓練的認識及提供合適的訓練。

加強隊員隊合作的訓練以應付團體及混雙項目。

加強心理有關的訓練。

加強對射箭比賽規則的熟悉。

加強應對比賽時的突發事故。

加強對器材的調整及保養。

帶領隊員出席海外集訓或海外比賽。

技術教練亦可以在青少年隊訓練期間出席訓練，並配合訓練計劃的進程對該屬會射手提供指導，技術教練須簽妥合作協議，並以不受薪的方式出席訓練。

協議內容請參閱<<技術教練出席青少年隊訓練協議>>

## 青少年隊教練遴選方法

在此一份文件獲執委會通過後，秘書處將在網頁中上載聘請教練通告，應徵的教練必須於截止日期前遞交報名表及訓練計劃。青少年發展小組亦有可能邀請個別教練參加遴選，

遴選將會使用計分制

50% 有關應徵的教練所撰寫的訓練計劃，評核標準包括以下事項

能否符合青少年隊訓練日子及排名編排

如何認識及了解隊員的技術特性

如何認識及了解隊員的體能質素

如何加強隊員的團隊合作精神

器材調校的日期、方法與目標

30% 有關應徵教練的個人資歷

教練級數5%

教練的教育背景5%

是否擔任過青訓隊或青少年隊的教練5%

是否帶領過青訓隊或青少年隊參與海外集訓或比賽5%

有否教授青少年或學校射箭隊的經驗5%

有否參與總會事務5%

20% 面試

另外，時常出席訓練的技術教練，亦有可能會獲邀請成為青少年隊的助理教練。

## 青少年隊教練的管理

青少年隊教練由教練小組及青少年發展小組共同管理。隊員或家長可以透過屬會向教練總監或青少年發展總監投訴，兩個小組均會將對教練的投訴記錄在案。



## 青少年隊預算

### 教練費用 52 星期

建議主教練費用每小時 HKD 650

建議助教費用每小時 HKD 450

康文署資助的主教練費用  $\text{HKD } 516 \times 52 \text{ 星期} \times 3 \text{ 小時} \times 1 \text{ 位} = \text{HKD } 80,496$

康文署資助的助教費用  $\text{HKD } 271 \times 52 \text{ 星期} \times 3 \text{ 小時} \times 4 \text{ 位} = \text{HKD } 169,104$

沒有康文署資助的主教練費用  $\text{HKD } 144 \times 52 \text{ 星期} \times 3 \text{ 小時} \times 1 \text{ 位} = \text{HKD } 22,464$

沒有康文署資助的助教費用  $\text{HKD } 179 \times 52 \text{ 星期} \times 3 \text{ 小時} \times 4 \text{ 位} = \text{HKD } 111,696$

沒有康文署資助的教練費用將會由隊員承擔。

### 海外集訓費用

港幣300,000 分為兩次使用

第一次海外集訓預期會在2025年7月29日至2025年8月6日進行（世界青少年射箭錦標賽前）

第二次海外集訓預期會在2025年12月22日至2025年12月30日進行

海外集訓基金數額有限，隊員需要自付部份費用，詳細費用將會適時公布。

### 海外賽事費用

現時在2025至2026年度已知道的青少年海外賽事有世界青少年射箭錦標賽2025、台北室內射箭公開賽青少年組、亞洲青年運動會等等。隊員會因應其可獲得的資助額參賽，並支付部份費用，詳細費用將會適時公布。

### 器材費用

預計每年需要消耗100 張122 cm靶紙及200 張80 cm 6環靶紙，合共 HKD 4500

器材費用由隊員承擔，即每人每年，即每人每年 HKD 80

### 建議的青少年隊收費

每半年 HKD 1600 所有已繳費用將不獲發還，青少年隊的盈餘將會用作購置器材作青少年隊使用。

## 青少年隊隊員可獲豁免的缺席原因和日數限制

代表中國香港出賽（沒有上限）

參與總會認可賽事（沒有上限）

代表香港或總會參加活動（沒有上限）

參加學校課程中指明必須參與的考試（每年度不多於總出席率10%）

參加學校指明必須參與的活動（每年度不多於總出席率10%）

特別請假的原因需獲青少年發展小組通過其申請才可獲豁免（每年度只限豁免 2

次）直系親屬紅白二事

如因個人自由參與的學校活動或病假等則不獲豁免

海外學生可申請全年豁免，但需在每年上報過不少於三場的認可賽事用作計算積分之用  
缺席的隊員可以透過自發練習補回損失的出席率，而額外練習時間需要預先申請並以80%  
計算（即是每練習100分鐘會當作補回80分鐘）

青少年隊隊員需要按中國香港射箭總會的青少年隊請假機制作預先申請請假（即是訓練  
的 3日前需要遞交申請），如因為突發事故而無法按請假機制要求的日子請假，則必須  
按青少年發展總監要求補交資料

出席率的計算方法請參考<<青少年集訓隊請假守則>>

青少年發展小組對以上的條款有解釋的權力

### 青少年隊在受訓期間必須離隊原因

每段時段出席率不足80%，被警告第 2 次

行為有損總會或青少年隊形象

嚴重違反紀律（例如多次遲到、多次早退或在受訓期間沒有協助設置靶位等）

### 青少年隊可享有的福利

優先參加海外青少年賽事的機會

優先參加海外集訓的機會

借用總會的器材

## 一般海外比賽選拔程序

總會秘書處收到海外賽事主辦單位發出的參賽邀請後，會諮詢賽事總監及青少年發展總監意見，決定是否派隊參賽。

決定參賽後，秘書處將會將初步預算及意向書在青少年隊內公布。

合資格的隊員需填妥意向書，並繳交參賽費用，於總會的截止報名日期前親身或郵寄遞交。遲交或資料不齊全的報名將不獲受理。

參加海外賽事的優先次序將會以達到〈參加海外賽事的達標分〉的隊員當中，用最近一次的青少年隊排名決定。

青少年隊隊員亦可以在該海外賽事第一日前180日內的〈總會認可賽事〉中的比賽成績作為〈參加海外賽事的達標分〉

一旦落實最終名單所有入選的隊員於報名時所繳交的費用將不會退還，未入選的隊員所繳交的費用則會全數發還。

秘書處一旦公布名單後，隊員申請退賽並獲得青少年發展小組及賽事小組批准後，同時海外賽事主辦方的截止報名日期 3 日前，其參賽資格將會給予下一名達標而落選的隊員。

補上的隊員參賽資格需視乎主辦單位是否接納更改報名的資料、以及機票和住宿能否安排得到。

若射手對選拔結果有異議，可按照選拔及上訴機制向中國香港射箭總會提出書面上訴，有關申請必須經由所屬屬會提交。

海外賽事如有餘額，將容許青少年隊以外的合資格射手透過提交分數的方式去參加，該合資格射手必須該海外賽事第一日的前180日內達到70%資助額或以上的〈參加海外賽事的達標分〉才可以自資參加。如果有意向參賽的射手多過餘額的人數，則由青少年發展小組決定人選。

由於今年度的世界青少年射箭錦標賽與亞洲青少年室內射箭公開賽香港2025相距甚近，所有落選世界青少年射箭錦標賽的隊員將會安排參加亞洲青少年室內射箭公開賽，針對性地訓練室內賽的射程。教練或會在亞洲青少年室內射箭公開賽的截止日期前為隊員進行室內賽制計分已決定參賽名單及組別。在該組分數最高的隊員將會按原有組別參賽，分數排名較後的隊員或可能會轉戰高一個年齡組別的賽事。

## 世界青少年射箭錦標賽 2025 選拔程序

總會秘書處收到海外賽事主辦單位發出的參賽邀請後，會諮詢賽事總監及青少年發展總監意見，決定是否派隊參賽。

決定參賽後，秘書處將會將初步預算及意向書在青少年隊內公布。

合資格的隊員需填妥意向書，並繳交參賽費用，於總會的截止報名日期前親身或郵寄遞交。遲交或資料不齊全的報名將不獲受理。

青少年隊成立後將於2025年4月25日及2025年5月31日在青少年隊訓練時段內進行隊內選拔賽。每一日的隊內選拔賽都會以隊內排名賽的比賽模式進行，青少年射箭錦標賽 2025 的優先次序將會以達到〈參加海外賽事的達標分〉的隊員當中，2 日的隊內排名積分總和計算。

青少年隊隊員亦可以2024年11月30日至2025年5月31日間的總會認可賽事成績作為〈參加海外賽事的達標分〉。

一旦落實最終名單所有入選的隊員於報名時所繳交的費用將不會退還，未入選的隊員所繳交的費用則會全數發還。

秘書處一旦公布名單後，隊員申請退賽並獲得青少年發展小組及賽事小組批准後，同時海外賽事主辦方的截止報名日期 3 日前，其參賽資格將會給予下一名達標而落選的隊員。

補上的隊員參賽資格需視乎主辦單位是否接納更改報名的資料、以及機票和住宿能否安排得到。

若射手對選拔結果有異議，可按照選拔及上訴機制向中國香港射箭總會提出書面上訴，有關申請必須經由所屬屬會提交。

如有餘額，將容許青少年隊以外的合資格射手透過提交分數的方式去參加，該合資格射手必須在2025年5月31日的前半年內（即是2024年11月30日至2025年5月31日間）達到70%資助額或以上的〈參加海外賽事的達標分〉才可以自資參加。如果有意向參賽的射手多過餘額的人數，則由青少年發展小組決定人選。