

計分要求

	計分項目	所佔分數(%)
1	出席率(2018年4月至5月)	25%
2	體能及技術測試評分	50%
3	教練評分	15%
4	團體合作及紀律	10%
總分		100%

項目 2

2018年度 體能及技術測試評分表										
	自身重量	120秒內	60秒內	120秒內			60秒內		60秒內	
男	4800米跑	卧推	直立蹲撐	引體上升	仰臥起坐	原地轉向 (左5右5)	6米急轉3圈	18米傳球10次	30米槳運球	6米射龍門守門員
10分	16'00"	10	90	35	110	00'30"	00'21"00	10	00'10"	10
9分	18'00"	9	80	30	100	00'35"	00'22"00	9	00'11"	9
8分	19'00"	8	70	25	90	00'40"	00'23"00	8	00'12"	8
7分	20'00"	7	60	22	80	00'45"	00'24"00	7	00'13"	7
6分	21'00"	6	50	20	70	00'50"	00'25"00	6	00'14"	6
5分	22'00"	5	45	18	60	00'55"	00'26"00	5	00'15"	5
4分	23'00"	4	40	16	50	01'00"	00'27"00	4	00'20"	4
3分	24'00"	3	35	12	40	01'05"	00'28"00	3	00'22"	3
2分	27'00"	2	30	8	30	01'10"	00'29"00	2	00'24"	2
1分	28'00"	1	25	4	20	01'15"	00'30"00	1	00'26"	1
	自身重量	120秒內	60秒內	120秒內			60秒內		60秒內	
女	2400米跑	卧推	直立蹲撐	引體上升	仰臥起坐	原地轉向 (左5右5)	6米急轉3圈	15米傳球10次	30米槳運球	6米射龍門守門員
10分	8'00"	10	60	10	65	00'35"	00'26"00	10	00'21"	10
9分	9'00"	9	55	9	60	00'40"	00'27"00	9	00'22"	9
8分	10'00"	8	50	8	55	00'45"	00'28"00	8	00'23"	8
7分	10'30"	7	45	7	50	00'48"	00'29"00	7	00'24"	7
6分	11'00"	6	40	6	45	00'50"	00'30"00	6	00'25"	6
5分	11'30"	5	35	5	40	00'55"	00'31"00	5	00'26"	5
4分	12'30"	4	30	4	35	01'00"	00'31"15	4	00'27"	4
3分	13'30"	3	25	3	30	01'10"	00'31"30	3	00'28"	3
2分	14'30"	2	22	2	25	01'15"	00'31"45	2	00'29"	2
1分	13'00"	1	20	1	20	01'20"	00'32"00	1	00'30"	1
體能及技術佔整體表現百分分之50%										
全部項目總分 100分										
	評 級	A 50%	B 40%	C 30%	D 20%	E 10%				
	總 分	100-91	90-81	80-71	70-61	60-50				