

(7 人制 : 15 人制) 橄欖球選手肌力與體能測驗

檢測指標	執行方式	計分方式	
下肢肌力	自選可負荷最大重量進行完整背蹲舉三下	自選重量/體重	
上肢肌力	自選可負荷最大重量進行完整仰臥推舉三下	自選重量/體重	
下肢爆發力	進行立定跳遠三次，取最佳成績	最佳立定跳遠距離	
綜合爆發力	進行三次 6 公斤藥球 <u>向後</u> 擲遠，取最佳成績	最佳藥球擲遠距離	
衝刺速度	進行三次 60 公尺衝刺	三次衝刺秒數平均	每趟衝刺完， 休息 1 分鐘 ，再衝下一趟
反覆衝刺能力	The 30m Five-Run test	跑 5 趟的距離加總	每趟目標在 30 秒內完成，距離為 210 公尺。若無法在 30 秒內完成，則紀錄在 30 秒時所跑的距離。每趟中間 休息 30 秒 。

檢測動作說明

1. 下肢肌力

請選手自選可負荷最大重量進行完整背蹲舉三下。

動作說明：選手需執行完整背蹲舉，下蹲最低點，大腿需與地面平行，再站直。檢測時，若無法下蹲至大腿與地面平行位置，可以進行一次重量調降，若仍無法完成，則測驗失敗。

2. 上肢肌力

請選手自選可負荷最大重量進行完整仰臥推舉三下。

動作說明：選手需執行完整仰臥推舉，槓鈴向下過程最低點需碰觸胸口，再往上推。檢測時，若無法將槓鈴向下碰觸至胸口，可以進行一次重量調降，若仍無法完成，則測驗失敗。

3. 下肢爆發力

選手進行立定跳遠三次，取最佳成績。

動作說明：選手雙腳平行站於起跳線後，可以擺手來協助起跳動作。起跳落地後，以最接近起跳線的落地點為量測距離的參考點。

4. 綜合爆發力

選手進行三次 6 公斤藥球擲遠，取最佳成績。

動作說明：選手雙腳平行站於標線後，雙手將 6kg 藥球高舉過頭，在雙腳不墊步的狀況下，用力將藥球向後擲出，以藥球第一次落地的位置作為量測距離的參考點。

5. 衝刺速度

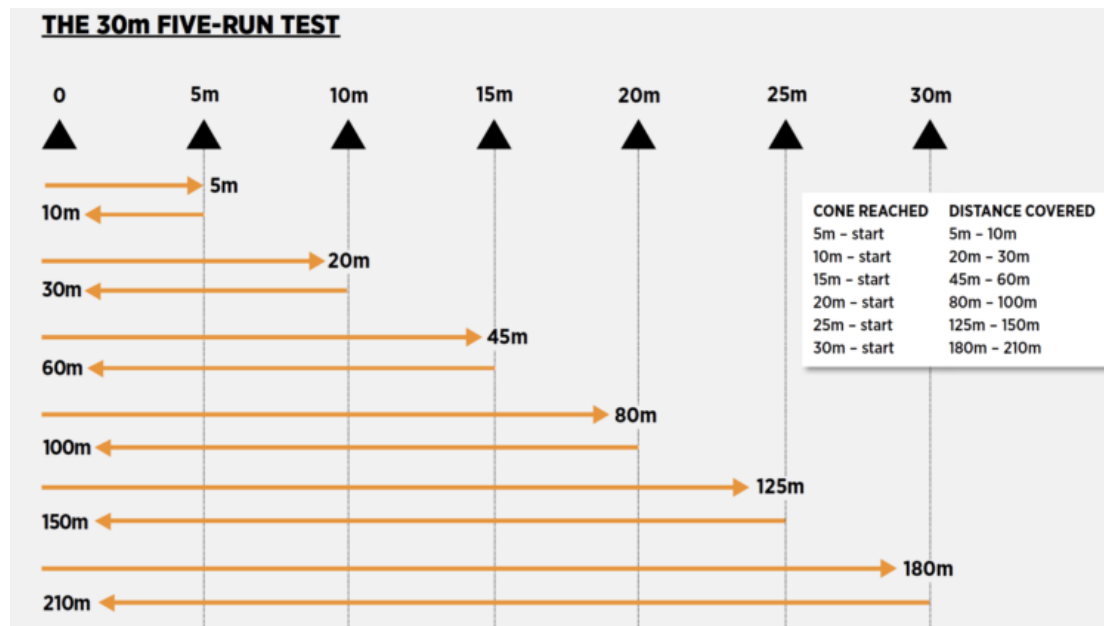
選手進行三次 60 公尺衝刺，三次衝刺秒數加總後平均作為最後成績。

動作說明：選手自選準備動作於起跑線後，聽到哨音，進行 60 公尺最大速度衝刺。衝刺後需在 1 分鐘內走回起跑線進行下一次衝刺，總共進行三次的 60 公尺全力衝刺。

6. 反覆衝刺能力

選手進行 The 30m Five-Run test，成績為跑 5 趟的距離總和。

動作說明：每趟目標在 30 秒內完成，距離為 210 公尺。若無法在 30 秒內完成，則紀錄在 30 秒時所跑的距離。每趟中間休息 30 秒。



(7人制 : 15人制) 橄欖球選手肌力與體能檢測資料表		檢測日期：2021年 月 日			
選手選拔層級：成年隊/ U20/ U19/ U18/ U15 (請圈選)					
姓名：		生日：(年 / 月 / 日) / /		年齡：	
位置：(數字)	身分證字號：	身高： 公分	體重： 公斤		
檢測項目					
下肢肌力 (背蹲舉)	公斤 / 磅 (請圈選)		1 英磅 = 0.454 公斤 槓鈴重：20 kg / 44 英磅		
上肢肌力 (仰臥推舉)	公斤 / 磅 (請圈選)				
	第一次	第二次		第三次	
下肢爆發力 (立定跳遠)	公尺	公尺		公尺	
綜合爆發力 (6公斤藥球向後擲遠)	公尺	公尺		公尺	
衝刺速度 (60公尺衝刺跑)	秒	秒		秒	
	第一趟	第二趟	第三趟	第四趟	第五趟
反覆衝刺能力 (The 30m Five-Run test)	公尺	公尺	公尺	公尺	公尺

檢測分數標準

	下肢肌力	上肢肌力	下肢爆發力	綜合爆發力	衝刺速度	反覆衝刺
分數	負重/體重	負重/體重	距離 (公尺)	距離 (公尺)	秒	加總距離 (公尺)
100	2.7 ~ 3.0	2.0 ~ 3.0	3.0 ~	16 ~	~ 7.09	736 ~ 750
97	2.7 ~ 2.5	1.9 ~ 2.0	-	15 ~ 15.99	7.10 ~ 7.19	711 ~ 735
95	2.4 ~ 2.5	1.8 ~ 1.9	2.9 ~ 2.99	14 ~ 14.99	7.20 ~ 7.29	696 ~ 710
93	2.3 ~ 2.4	1.7 ~ 1.8	2.8 ~ 2.89	13 ~ 13.99	7.30 ~ 7.39	681 ~ 695
90	2.2 ~ 2.3	1.6 ~ 1.7	-	12 ~ 12.99	7.40 ~ 7.49	661 ~ 680
87	2.1 ~ 2.2	1.5 ~ 1.6	2.7 ~ 2.79	-	7.50 ~ 7.59	641 ~ 660
84	2.0 ~ 2.1	1.4 ~ 1.5	-	11 ~ 11.99	7.60 ~ 7.69	621 ~ 640
81	1.9 ~ 2.0	1.3 ~ 1.4	2.6 ~ 2.69	10 ~ 10.99	7.70 ~ 7.79	601 ~ 620
78	1.8 ~ 1.9	1.2 ~ 1.3	-	-	7.80 ~ 7.89	581 ~ 600
75	1.7 ~ 1.8	1.1 ~ 1.2	2.5 ~ 2.59	9 ~ 9.99	7.90 ~ 7.99	561 ~ 580
72	1.6 ~ 1.7	1.0 ~ 1.1	2.4 ~ 2.49	-	8.0 ~ 8.09	541 ~ 560
69	1.5 ~ 1.6	0.9 ~ 1.0	2.3 ~ 2.39	8 ~ 8.99	8.10 ~ 8.19	521 ~ 540
67	1.4 ~ 1.5	0.8 ~ 0.9	2.2 ~ 2.29	-	8.20 ~ 8.29	501 ~ 520
65	1.3 ~ 1.4	0.7 ~ 0.8	-	7 ~ 7.99	8.30 ~ 8.39	481 ~ 500
63	1.2 ~ 1.3	-	2.1 ~ 2.19	-	8.40 ~ 8.49	461 ~ 480
61	1.1 ~ 1.2	-	-	-	8.50 ~ 8.59	441 ~ 460
60	1.0 ~ 1.1	-	2.0 ~ 2.09	6 ~ 6.99	8.6 ~	440 ~