



橄欖球110年U-19潛力選手體能檢測



測驗項目



下肢肌力-深蹲

自選可負荷最大重量進行完整背蹲舉三下

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。



上肢肌力-握推

自選可負荷最大重量進行完整仰臥推舉三下

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。



測驗項目



綜合爆發力-藥球後拋

進行三次6公斤藥球向後擲遠，取最佳成績

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。



下肢爆發力-立定跳遠

進行立定跳遠三次，取最佳成績

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。



衝刺速度-60 m衝刺

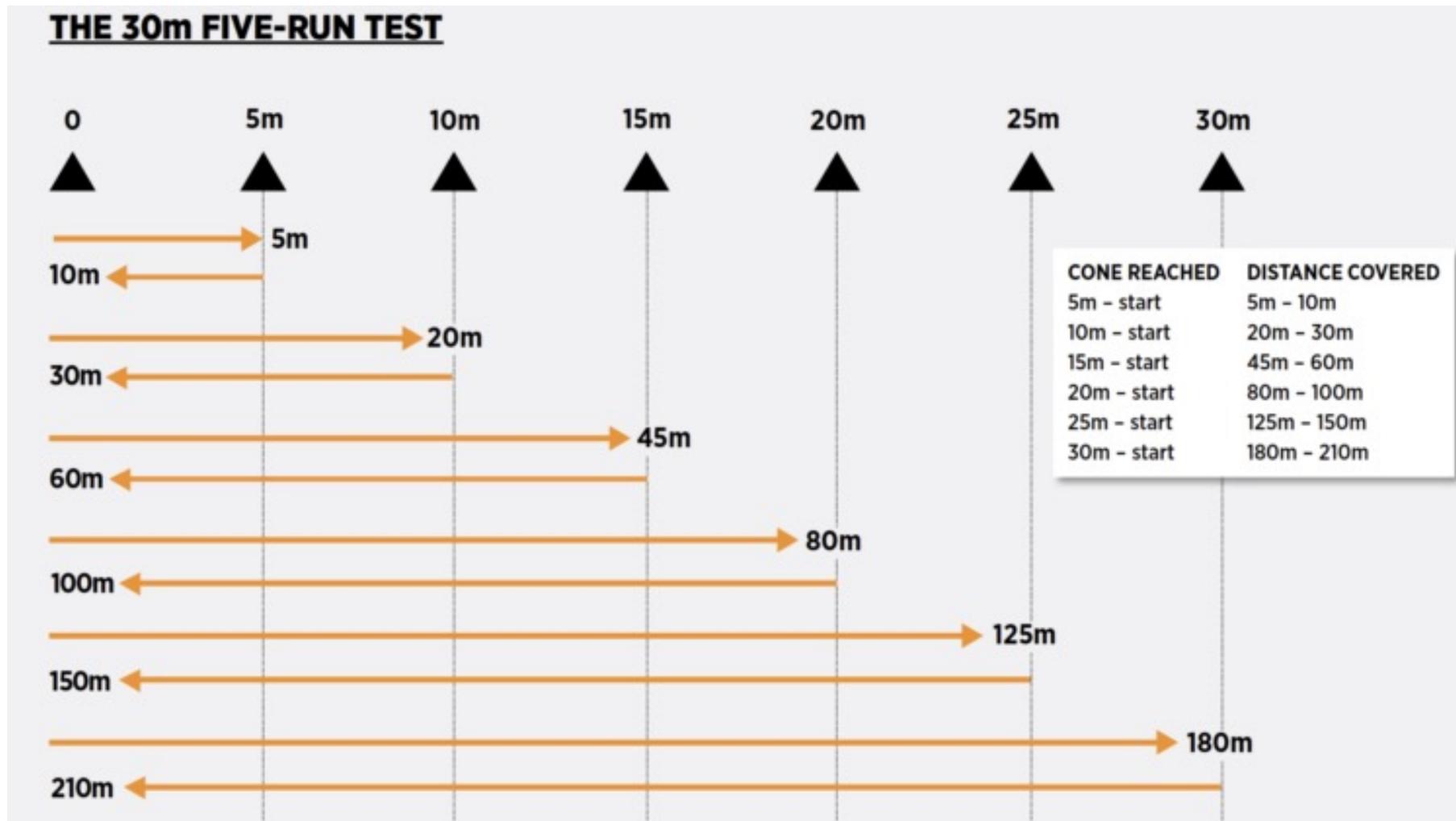
進行三次60公尺衝刺，取平均

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。



測驗項目

反覆衝刺能力-The 30m Five-Run test



成績為跑5趟的距離總和

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。



測驗表格

橄欖球選手肌力與體能檢測資料表		檢測日期：2021 年 月 日			
組別： 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6		編號：			
姓名：		生日：(年/月/日) / /		年齡：	
可打位置：(數字)		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



測驗場地&人員分配

深蹲 (竣義)
臥推 (葉芃)
(機動人員-柏毅)



60 m衝刺測驗
(藝庭、小綠)

反覆衝刺能力
(全部人)
叫號-孟儒、洵廷
藝庭-控時
其他人-檢測

立定跳遠 (宣祐)
藥球後拋 (孟儒)
(機動人員-佐融)



測驗場地&人員分配 - 雨天備案

深蹲 (竣義)
臥推 (葉芃)
(機動人員-柏毅)

立定跳遠 (宣祐)
藥球後拋 (孟儒)
(機動人員-佐融)



反覆衝刺能力
(全部人)
叫號-孟儒、涓廷
藝庭-控時
其他人-檢測

60 m衝刺測驗
草地
(藝庭、小綠)
(機動人員-涓廷)



人數分配

	人數
第一組	9
第二組	9
第三組	10
第四組	10
第五組	10
第六組	10
總人數	58

第一組 – 深蹲_臥推_立定跳遠_藥球後拋_60m衝刺
第二組 – 60m 衝刺_深蹲_臥推_藥球後拋_立定跳遠
第三組 – 立定跳遠_藥球後拋_60m衝刺_深蹲_臥推
第四組 – 臥推_深蹲_藥球後拋_立定跳遠_60m衝刺
第五組 – 60m 衝刺_臥推_深蹲_立定跳遠_藥球後拋
第六組 – 藥球後拋_立定跳遠_60m衝刺_臥推_深蹲

(衝刺約花費30分鐘)

全部組: 反覆衝刺
(預計50分鐘)

報到時間: 8:30

檢測開始時間9:30

10:00~12:30



組別順序

	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組
08:30~09:10	1. 深蹲 2. 臥推	1. 60m 衝刺	1. 立定跳遠 2. 藥球後拋	1. 臥推 2. 深蹲	1. 60m 衝刺	1. 藥球後拋 2. 立定跳遠
09:10~09:50	3. 立定跳遠 4. 藥球後拋	2. 深蹲 3. 臥推	3. 60m 衝刺	3. 藥球後拋 4. 立定跳遠	2. 臥推 3. 深蹲	3. 60m 衝刺
09:50~10:30	5. 60m衝刺	4. 藥球後拋 5. 立定跳遠	4. 深蹲 5. 臥推	5. 60m衝刺	4. 立定跳遠 5. 藥球後拋	4. 臥推 5. 深蹲
10:30~10:40	休息喝水 第二階段測驗說明					
10:40~11:40	6. 反覆衝刺					
11:40	結束					



防疫需知

相關防疫規範：

防範嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 大會因應措施注意事項：

(一) 如所屬人員在賽會舉行前自中港澳或中央疫情中心規範相關返國入境單位，返國後須進行自我隔離 14 天，隔離期間若出現發燒、呼吸道症狀及失去味覺等，請撥打免付費防疫專線 1922 或(0800-001922)專線並依指示配戴口罩儘速就醫，就醫時主動告知醫師旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚(TOCC)，以及時診斷通報。

(二) 工作人員或參加人員到測驗場地，準備報到程序前，必須先進行乾洗手、量額溫及配戴口罩，若額溫在 37.5 度 (含) 以上配套措施如下：

1. 無呼吸道症狀 - 暫時留置體溫檢測站旁安置區，靜待 5 分鐘後，進行第 2 次額溫採檢，若額溫仍超過規定者，必須離場禁止進入，執意進場將偕同警力處理。
2. 有呼吸道症狀 - 禁止入場並通知所屬球隊人員陪同強制就醫，如發現符合嚴重特殊傳染性肺炎通報定義者，將立即通報衛生單位及教育部體育署，同時配合衛生單位進行疫情調查與相關防治措施。

(三) 開始測驗後，除個別測驗項目外，需全程配戴口罩。唯「60公尺衝刺與反覆衝刺」兩項測驗項目，於測驗當下可不佩戴口罩，測驗完畢後，請將口罩戴上。

(四) 有關防範嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 配合中央疫情中心及在地政府相關規範執行。

請各位選手持續配合防疫規範，及維持個人防疫好習慣，戴口罩、勤洗手、保持社交距離，才能降低病毒傳播風險，守護彼此的健康安全。



測驗分數標準 (更新)

	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	2.5 ~ 2.7	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	11 ~ 11.99	7.50 ~ 7.59	641 ~ 660
84	2.0 ~ 2.1	1.4 ~ 1.5	-	10.5 ~ 10.99	7.60 ~ 7.69	621 ~ 640
81	1.9 ~ 2.0	1.3 ~ 1.4	2.6 ~ 2.69	10 ~ 10.49	7.70 ~ 7.79	601 ~ 620
78	1.8 ~ 1.9	1.2 ~ 1.3	-	9.5 ~ 9.99	7.80 ~ 7.89	581 ~ 600
75	1.7 ~ 1.8	1.1 ~ 1.2	2.5 ~ 2.59	9 ~ 9.49	7.90 ~ 7.99	561 ~ 580
72	1.6 ~ 1.7	1.0 ~ 1.1	2.4 ~ 2.49	8.5 ~ 8.99	8.0 ~ 8.09	541 ~ 560
69	1.5 ~ 1.6	0.9 ~ 1.0	2.3 ~ 2.39	8 ~ 8.49	8.10 ~ 8.19	521 ~ 540
67	1.4 ~ 1.5	0.8 ~ 0.9	2.2 ~ 2.29	7.5 ~ 7.99	8.20 ~ 8.29	501 ~ 520
65	1.3 ~ 1.4	0.7 ~ 0.8	-	7 ~ 7.49	8.30 ~ 8.39	481 ~ 500
63	1.2 ~ 1.3	0.6 ~ 0.7	2.1 ~ 2.19	6.5 ~ 6.99	8.40 ~ 8.49	461 ~ 480
61	1.1 ~ 1.2	0.5 ~ 0.6	-	-	8.50 ~ 8.59	441 ~ 460
60	1.0 ~ 1.1	0.4 ~ 0.5	2.0 ~ 2.09	6 ~ 6.49	8.60 ~ 8.69	421 ~ 440
58	0.9 ~ 1.0	0.3 ~ 0.4	1.9 ~ 1.99	-	8.70 ~ 8.79	401 ~ 420
55	0.8 ~ 0.9	0.2 ~ 0.3	1.8 ~ 1.89	5.5 ~ 5.99	8.80 ~ 8.89	381 ~ 400
52	0.7 ~ 0.8	-	1.7 ~ 1.79	5 ~ 5.49	8.90 ~ 8.99	361 ~ 380
50	~ 0.7	-	~ 1.69	~ 4.99	9.0 ~	~ 360