**3、敏捷性測驗**

 總長距離20公尺

 終點

 F

 **D** **C** **E** **D** **C** **E**

  **(圖一)** **B** 起點 **(圖二)**

 **A**

1. 總長20公尺距離。
2. (圖一)B點出發繞過A點回跑直線衝刺至C點右繞迴左移至D點繞廻右移。
3. (圖二)過C點後繞過E點、回C點後直線衝剌過終點。