

2021 年亞青運 7 人制選手選拔

(一) 初選：110 年 6 月 26 日(六)於台北舉行。

1、條件：2004/1/1~2006/12/31 出生者

◆ 身高 170 以下 60 公尺 8 秒 1 內

◆ 身高 170 以上 60 公尺 8 秒 3 內

2、報名方式：填妥附件一及附件四資料在報名期限內將電子檔回傳至協會信箱

rocrugby2020@gmail.com

3、遴選方式：繳交報名資料(附件一)，並接受體能測驗後由選訓小組遴選 20~30 名選手為儲訓選手。

4、選拔地點：國立臺灣師範大學公館校區。

5、體能測驗項目：測驗方法如(附件二)、評分量表：如(附件三)

(二) 決選：110 年 7 月 3 日(六)於台北舉行。

1、遴選方式：選訓小組委員與總教練和教練共同票選，透過體能檢測、分組比賽，於參加選手中，遴選出前鋒 6~10 名、後衛 6~10 名，共計 14~16 名優秀選手，參加培訓。

2、評量項目：分組比賽

選訓小組委員與總教練及教練針對調度上的需要，以專業經驗，針對球員比賽中的速度、攻擊能力、防守能力、對球隊的支援能力及個人的技巧給予評分。給分方式：由選訓委員及總教練和教練針對前鋒及後衛選手給予評分、選出最後 14~16 名球員參加培訓隊。

比賽日期：110 年 7 月 3 日。

比賽地點：台北市百齡橄欖球場。

比賽時間：依照當天人數及天氣狀況進行 3~4 場練習比賽。

(三) 集訓日期：

(四) 集訓地點：橄協新北訓練中心、百齡球場、國訓中心。

中華民國橄欖球協會 2021 年亞青運培育具潛力選手個人基本資料表

運動種類：				填表日期：				
專長項目/位置/量級：				編號：				
姓 名				國民身分證 統一編號				照片電子檔可
英文姓名				身高/體重				
血 型		性別		出生地				
就讀學校				出生日期				
聯絡電話								
緊急連絡人			關係		連絡電話			
戶籍地址						電話		
通訊地址						電話		
就學紀錄	學校名稱	地 點	時 間			參與運動訓練種類		
		縣市	年 月至 年 月畢(肄)業					
		縣市	年 月至 年 月畢(肄)業					
		縣市	年 月至 年 月畢(肄)業					
最佳比賽成績								
備註								

(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。

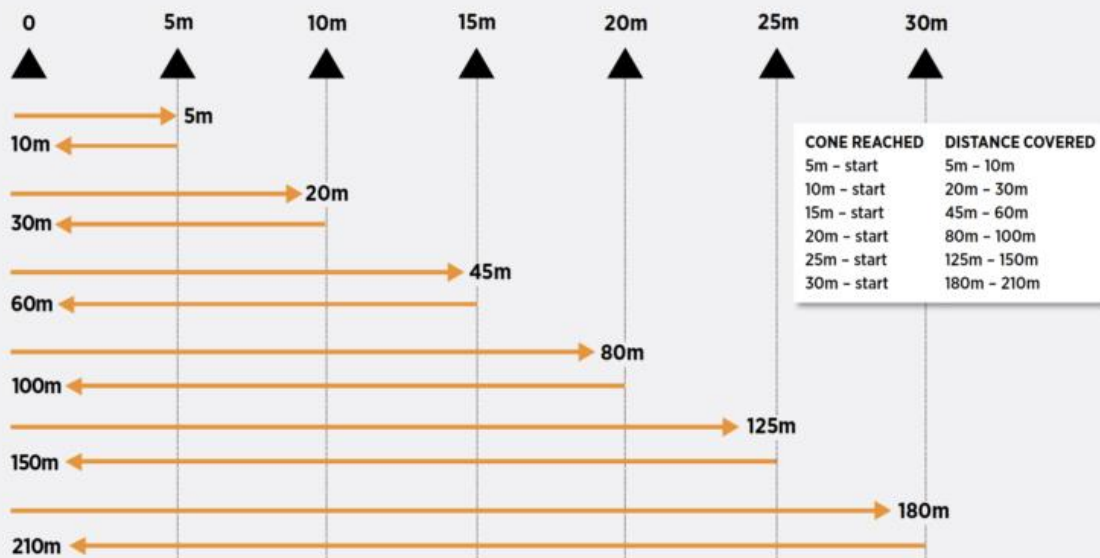
動作說明：選手自選準備動作於起跑線後，聽到哨音，進行 60 公尺最大速度衝刺。衝刺後休息 1 分鐘進行下一次衝刺，總共進行三次的 60 公尺全力衝刺。

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。

THE 30m FIVE-RUN TEST



(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：(西元年/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)					1 英磅 = 0.454 公斤 槓鈴重：20 kg / 44 英磅						
上肢肌力 (仰臥推舉)											
	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	2.5 ~ 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	-	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 ~

2021 年亞青運 7 人制選手選拔選手推薦表

推薦單位：				教練：			
編號	姓名	生日	身分證字號	身高	60 公尺	目前就讀學校	備註
以上各欄位均為必填，請詳細填寫。							

報名截止日期：110 年 6 月 15 日中午 12 時截止
請以電子檔傳送：rocrugby2020@gmail.com

並電話向協會確認 02-87722167