**2021亞洲七人制橄欖球系列賽-資格賽國家代表隊選手選拔計畫**

1. 目的：遴選國內優秀選手，按計畫持續施訓，增強戰力，組成7人制國家代表隊，參加2021年亞洲七人制橄欖球系列賽-資格賽。

二、總目標：2021年亞洲七人制橄欖球系列賽-資格賽，冠軍。

三、選手選拔辦法：

（一）初選：110年7月24日(六)。

1、條件：具中華民國國籍，年滿18歲。

2、遴選方式：各縣市橄欖球委員會及各級學校推薦或自行報名，繳交報名資

料(附件一)，並接受體能測驗後，由選訓小組遴選36名選手

為儲訓選手。

3、體能檢測地點：國立臺灣師範大學公館校區。

4、檢測費用：參加人員每人酌收檢測費用500元(含保險費、檢測當日午餐、

水及工作人員費用)，進入決選之36名選手，由本會退回檢測

費。

5、檢測費繳交方式：

(1)請於110年7月16日前完成繳交，未完成繳交者視同未報名。

(2)【戶名：中華民國橄欖球協會，土地銀行南京東路分行165001000780】，

完成繳費後，請將滙款單簽名並傳真至本會核對確認。

(3)或110年7月16日前親自赴本會繳交。【每週一、二、四】呂小姐，

02-87722167。

6、體能檢測項目：測驗方法如（附件二）、評分量表：如（附件三）

(1)下肢肌力：背蹲舉3RM。

(2)上肢肌力：仰臥推舉3RM。

(3)下肢爆發力：立定跳遠。

(4)綜合爆發力：藥球投擲。

(5)衝刺速度：60公尺\*3。

(6)反覆衝刺能力：The 30m Five-Run test。

（二）決選：

1、日期、地點:110年7月31日、8月1日，台北市百齡橄欖球場。

2、遴選方式：

(1)7/31分組比賽：由選訓小組委員與教練團依位置，於儲訓選手中遴選24

人參加8/1分組比賽。

(2)8/1分組比賽：由總教練就24名選手中，遴選16名優秀選手參加代表隊

培訓。

3、評量項目:賽事評分表(附件四)

(1)選拔委員針對教練調度上的需要，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，選出

24名選手(前鋒10~14位、後衛10~14位)。評分相同者，以體能檢測成

績較優者當選。

(2)總教練針對相同位置對照評比，具書面理由選出最後16名選手。

七、本計畫奉理事長同意後送教育部體育署備查後實施，修正時亦同。

**2021亞洲七人制橄欖球系列賽-資格賽選手選拔日程表(初選)**

地點：國立師範大學(公館校區)

|  |  |
| --- | --- |
| 110年7月24日 | |
| 時 間 | 內 容 |
| 09:00 | 報 到 |
| 09:00~09:30 | 熱 身 |
| 09:30~12：00 | 體 能 檢 測 |
| 13:30~15:00 | 體 能 檢 測 |
| 15:00~17:00 | 球 員 歸 賦 |

**2021亞洲七人制橄欖球系列賽-資格賽(決選)**

地點：台北市百齡橋橄欖球場

|  |  |
| --- | --- |
| 110年7月31日、8/1 | |
| 時 間 | 內 容 |
| 09:00 | 報 到 |
| 09:00~09:30 | 熱 身 |
| 09:30~12：00 | 分 組 訓 練 比 賽 |
| 13:30~16:00 | 分 組 訓 練 比 賽 |
| 16:30~17:00 | 球 員 歸 賦 |

1

附件（一）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 推薦單位: 教練： | | | | | | |
| 編號 | 姓名 | 生日 | 身分證字號 | 位置 | | 就讀學校及科系 |
| 前鋒 | 後衛 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 以上各欄位均為必填，請詳細填寫。 | | | | | | |

報名截止日期：110年7月12日截止

請以電子檔傳送：rocrugby2020@gmail.com

2021年亞洲系列賽-資格賽選手報名表(每位參加者均需填寫)

|  |  |
| --- | --- |
| 姓名: | 大頭照  電子檔可 |
| 西元出生年月日: |
| 身分證字號: |
| EMAIL: | 單位及職稱: |
| 握推(MAX): KG | 身高: |
| 深蹲(MAX): KG | 體重: |
| 60公尺: 秒 | 連絡電話: |

|  |
| --- |
| 請於110年7月12日前，將本表MAIL至: rocrugby2020@gmail.com  並註明2021年亞洲系列賽-資格賽選手報名表  我證明以上所有的資料，皆是正確的。若有不實，願自行負責。  簽名：  (可用電腦輸入, 但視同親筆簽) |

附件（二）

**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**向後**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**

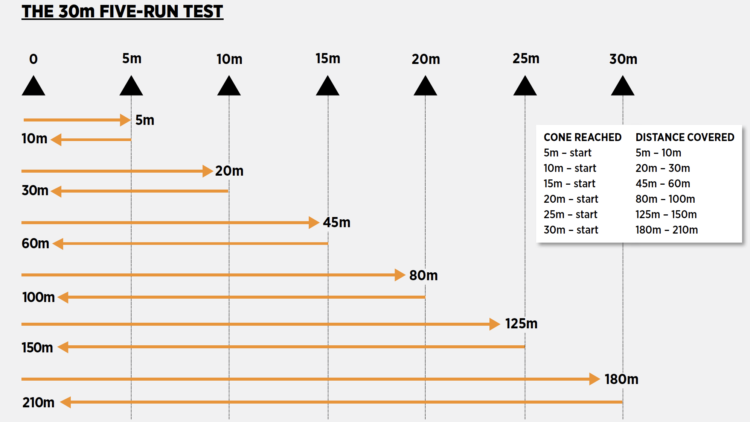
選手進行三次60公尺衝刺，三次衝刺秒數加總後平均作為最後成績。

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分鐘內進行下一次衝刺，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。



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：2021年亞洲系列賽-資格賽選手報名表 | | | | | | | | | |
| 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） | 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 |

附件(三)

**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 ~ |

附件（四）

2021年亞洲系列賽-資格賽選手賽事評分表

場次: 隊伍:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 背號 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 技能 | 傳接 | **20%** | 傳球 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| 接球 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| 攻防 | **50%** | TACKLE | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| 佔位 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| 協助防守 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| 情況判斷 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| 球隊貢獻 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| 態度 | 規則 | **10%** | 規則理解 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 | /10 |
| 品行 | **20%** | 球場態度 | /20 | /20 | /20 | /20 | /20 | /20 | /20 | /20 | /20 | /20 | /20 | /20 |
| 總分 | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

委員: