

參加 2025 國際賽事國家代表隊選拔體能測驗

公告

一、為選拔參加 2025 國際賽事選手，本會擬進行體能測驗，配合各選手，擬陸續安排體能測驗場次，成績列入選拔依據。

二、體測時間：

(一) 第一場-新竹

- 日期：114 年 03 月 28 日（星期五）晚上 7 點到 9 點。
- 地點：原訂於新竹縣體育場(新竹縣竹北市福興東路一段 1 號)
因場地封場緊急改在國立清華大學田徑場
國立清華大學（校本部）田徑場 (新竹市東區光復路二段 101 號)

●報到：田徑場場邊觀眾看台集合

●項目：3,000、5,000 公尺

●測驗流程：

時間	內容	備註
19:00-19:30	報到、自行熱身	領指卡
19:30-20:30	3,000、5,000 公尺	打卡(START)出發
20:30-21:00	公告成績	

●報名方式：<https://forms.gle/suFd8mdp4Q9GCVtR7>

❖請符合資格的選手報名參加。

●截止日期：即日起至 114 年 03 月 28 日(星期五)中午 12:00 截止

●承辦單位：新竹縣體育會定向越野委員會

●聯絡人：賴韋綸 教練 電話：0978-360358

(二) 第二場-花蓮

- 日期：114年04月08日(星期二)晚上6點到8點。
- 地點：國立東華大學田徑場(花蓮縣壽豐鄉大學路二段1號)
- 報到：田徑場場邊觀眾看台集合
- 項目：3,000、5,000公尺
- 測驗流程：

時間	內容	備註
18:00-18:30	報到、自行熱身	領指卡
18:30-19:30	3,000、5,000公尺	打卡(START)出發
19:30-20:00	公告成績	

- 報名方式：<https://forms.gle/suFd8mdp4Q9GCVtR7>
- ❖請符合資格的選手報名參加。
- 截止日期：即日起至114年04月08日(星期二)中午12:00截止
- 承辦單位：國立東華大學
- 聯絡人：陳孝夫 教練 電話：0912-274168

(三) 第三場-台中

- 日期：114年04月13日(星期日)下午3點半到5點半。
- 地點：臺中市立豐原區體育場(台中市豐原區豐北街221號)
- 報到：田徑場場邊觀眾看台集合
- 項目：3,000、5,000公尺
- 測驗流程：

時間	內容	備註
15:30-16:00	報到、自行熱身	領指卡
16:00-17:00	3,000、5,000公尺	打卡(START)出發
17:00-17:30	公告成績	

- 報名方式：<https://forms.gle/suFd8mdp4Q9GCVtR7>
- ❖請符合資格的選手報名參加。
- 截止日期：即日起至114年04月11日(星期五)中午12:00截止
- 承辦單位：臺中市定向越野推廣協會
- 聯絡人：劉育成 副理事長 電話：0919-557372

(四) 第四場-彰化

- 日期：114 年 04 月 03 日 (星期四) 晚上 19 點到 21 點
- 地點：彰化縣體育場(彰化縣彰化市建興路 1 號)
- 報到：田徑場場邊觀眾看台集合
- 項目：3,000、5,000 公尺
- 測驗流程：

時間	內容	備註
19:00-19:30	報到、自行熱身	領指卡
19:30-20:30	3,000、5,000 公尺	打卡(START)出發
20:30-21:00	公告成績	

- 報名方式：<https://forms.gle/suFd8mdp4Q9GCVtR7>
- ❖請符合資格的選手報名參加。
- 截止日期：即日起至 114 年 04 月 02 日(星期三)中午 12:00 截止
- 承辦單位：彰化縣體育會定向越野委員會
- 聯絡人：游為楷 總幹事 電話：0911-863486

(五) 第五場-金門

- 日期：114 年 04 月 05 日(星期六)晚上 6 點到 8 點。
- 地點：國立金門高中田徑場
- 報到：田徑場司令台集合
- 項目：3,000、5,000 公尺
- 測驗流程：

時間	內容	備註
18:00-18:30	報到、自行熱身	領指卡
18:30-19:30	3,000、5,000 公尺	打卡(START)出發
19:30-20:00	公告成績	

- 報名方式：<https://forms.gle/suFd8mdp4Q9GCVtR7>
- ❖請符合資格的選手報名參加。
- 截止日期：即日起至 114 年 04 月 03 日(星期四)中午 12:00 截止
- 承辦單位：金門體育會定向越野委員會
- 聯絡人：張宏彬 總幹事 電話：0958-415201

(六)第六場-台南

- 日期：114年04月13日(星期日) 晚上 17:00-19:00
- 地點：國立成功大學光復校區田徑場(台南市東區大學路 1 號；
<https://maps.app.goo.gl/p1jU9NKDvayMrfgS6>)
- 報到：田徑場司令台集合
- 項目：3,000、5,000 公尺
- 測驗流程：

時間	內容	備註
17:00-17:30	報到、自行熱身	領指卡
17:30-18:30	3,000、5,000 公尺	打卡(START)出發
18:30-19:00	公告成績	

- 報名方式：<https://forms.gle/suFd8mdp4Q9GCVtR7>
- ❖請符合資格的選手報名參加。
- 截止日期：即日起至 114 年 04 月 11 日(星期五)中午 12:00 截止
- 承辦單位：臺南市體育總會定向越野委員會、高雄市體育總會定向越野委員會、
屏東縣體育會定向越野委員會
- 聯絡人：吳思穎 教練 電話：0963-045696

(七)第七場-台北場

- 日期：114年04月13日(星期日) 早上 8 點到 10 點
- 地點：國立政治大學體育場(台北市文山區指南路二段 64 號)
- 報到：田徑場場邊觀眾看台集合
- 項目：3,000、5,000 公尺
- 測驗流程：

時間	內容	備註
08:00-08:30	報到、自行熱身	領指卡
08:30-09:30	3,000、5,000 公尺	打卡(START)出發
09:30-10:00	公告成績	

- 報名方式：<https://forms.gle/suFd8mdp4Q9GCVtR7>
- ❖請符合資格的選手報名參加。
- 截止日期：即日起至 114 年 04 月 11 日(星期五)中午 12:00 截止
- 承辦單位：臺北市文山區萬興國民小學
- 聯絡人：許文桐 教練 電話：0928-703193

➤原訂之 114 年 04 月 12 日(六)台北場次取消，其餘場次陸續安排中，
將於 114 年 04 月 13 日前結束體能測驗作業。

三、體能檢測方式與本會檢測流程：

●本會檢測流程

本測驗使用 SI 電子打卡系統進行，受測者配戴 SI 指卡，於 400 公尺田徑場進行測驗。

(A)流程說明：受測者採打卡 START 出發，每圈感應打卡一次直至完成 3,000、5,000 公尺再打卡 FINISH 即結束測驗。

(B)注意事項：

- 1.受測者須自行確認打卡完成，若指卡未紀錄完成，受測者須自行負責。
- 2.受測者與其教練等相關人員，若有任何違背運動員精神之行為，由主試官裁定，即撤除其此次選拔資格，並視其行為之輕重，經選訓委員會裁定，將長期禁止代表本會參賽。
- 3.參與本會測驗，須事先報名參加，拒絕現場報名者。

※成績與積分對照表

1.男運動員五千公尺跑步成績與積分對照表

男運動員五千公尺(每增加 10 秒為單位減 10 分)	
成績	積分
15 分 29 秒或以下	1000
15 分 30 秒至 15 分 39 秒	990
15 分 40 秒至 15 分 49 秒	980
15 分 50 秒至 15 分 59 秒	970
16 分 00 秒至 16 分 09 秒	960
16 分 10 秒至 16 分 19 秒	950
以此類推	

2.女運動員五千公尺跑步成績與積分對照表

女運動員五千公尺(每增加 10 秒為單位減 10 分)	
成績	積分
18 分 29 秒或以下	1000
18 分 30 秒至 18 分 39 秒	990
18 分 40 秒至 18 分 49 秒	980
18 分 50 秒至 18 分 59 秒	970
19 分 00 秒至 19 分 09 秒	960
19 分 10 秒至 19 分 19 秒	950
以此類推	

3. 青少年體能測驗積分標準；檢測方式與流程：

3000 公尺 O-Line 標準		
秒數	青年男積分	青年女積分
10 分 29 秒或以下	1000	---
10 分 30 秒 至 10 分 39 秒	990	---
10 分 40 秒 至 10 分 49 秒	980	---
10 分 50 秒 至 10 分 59 秒	970	---
11 分 00 秒 至 11 分 09 秒	960	---
11 分 10 秒 至 11 分 19 秒	950	---
11 分 20 秒 至 11 分 29 秒	940	---
11 分 30 秒 至 11 分 39 秒	930	---
11 分 40 秒 至 11 分 49 秒	920	---
11 分 50 秒 至 11 分 59 秒	910	1000
12 分 00 秒 至 12 分 09 秒	900	990
12 分 10 秒 至 12 分 19 秒	890	980
12 分 20 秒 至 12 分 29 秒	880	970
12 分 30 秒 至 12 分 39 秒	870	960
12 分 40 秒 至 12 分 49 秒	860	950
12 分 50 秒 至 12 分 59 秒	850	940
13 分 00 秒 至 13 分 09 秒	840	930
13 分 10 秒 至 13 分 19 秒	830	920
13 分 20 秒 至 13 分 29 秒	820	910
13 分 30 秒 至 13 分 39 秒	810	900
13 分 40 秒 至 13 分 49 秒	800	890
13 分 50 秒 至 13 分 59 秒	790	880
14 分 00 秒 至 14 分 09 秒	780	870
14 分 10 秒 至 14 分 19 秒	770	860
14 分 20 秒 至 14 分 29 秒	760	850
14 分 30 秒 至 14 分 39 秒	750	840
14 分 40 秒 至 14 分 49 秒	740	830
14 分 50 秒 至 14 分 59 秒	730	820
15 分 00 秒 至 15 分 09 秒	0	810
15 分 10 秒 至 15 分 19 秒	0	800
15 分 20 秒 至 15 分 29 秒	0	790
15 分 30 秒 至 15 分 39 秒	0	780
15 分 40 秒 至 15 分 49 秒	0	770
15 分 50 秒 至 15 分 59 秒	0	760
16 分 00 秒 至 16 分 09 秒	0	750
16 分 10 秒 至 16 分 19 秒	0	740
16 分 20 秒 至 16 分 29 秒	0	730
16 分 30 秒 至 16 分 39 秒	0	0