

## 參加 2026 國際定向越野賽事國家代表隊第一階段選拔賽體能測驗

### 公 告

一、為選拔參加 2026 國際賽事選手，本會擬進行體能測驗，曾於 114 年 11 月至 12 月至少參加 2 場第一階段選拔賽之選手，可參與之此次體測，成績列入選拔依據。

(※未參加體能測驗，不列入積分排名)

二、體測時間：

- 日期：115 年 01 月 03 日（星期六）下午 1 點到 3 點。
- 地點：台北市天母運動公園田徑場
- 報到：田徑場場邊觀眾看台集合
- 項目：3000 公尺、5000 公尺

三、測驗流程：


| 時間          | 內容              | 備註          |
|-------------|-----------------|-------------|
| 13:00-13:10 | 報到              | 領指卡         |
| 13:10-13:40 | 自行熱身            |             |
| 13:40-14:40 | 3000 公尺、5000 公尺 | 打卡(START)出發 |
| 14:40-15:00 | 公告成績            |             |

四、報名方式：

❖ 報名網址 <https://forms.gle/796VMMRR8ANav9TJ6>。

● 截止日期：即日起至 114 年 12 月 31 日(星期三)中午 13:00 截止

五、體能測驗積分標準；檢測方式與流程：

 體能檢測方式與本會檢測流程：

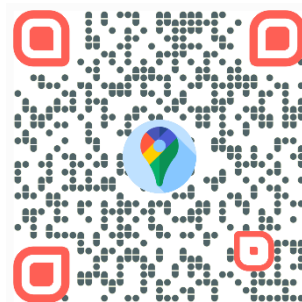
● 本會檢測流程

本測驗使用 SPORTident Air+ 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 3000 公尺、5000 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

### (一)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          |
| <b>15 分 29 秒或以下</b>         | <b>1000</b> |
| 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                        |             |

### (二)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          |
| <b>18 分 29 秒或以下</b>         | <b>1000</b> |
| 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                        |             |

(三)2026 亞洲青年暨青少年定向越野錦標賽：

| 3000 公尺               |             |             |
|-----------------------|-------------|-------------|
| 秒數                    | 青年男積分       | 青年女積分       |
| <b>10 分 29 秒或以下</b>   | <b>1000</b> | ---         |
| 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         | <b>1000</b> |
| 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           |