

112 年度儲備培訓選手甄選及體能檢測辦法

111.10.8 第 13 屆第 2 次理監事聯席會會議通過

一、依據：(一)本會組織章程第六條第四項與本會「運動人才培訓計畫」之規定訂定「中華民國滑雪協會儲備培訓選手甄選及體能檢測辦法」。

(二)本會 112 年度工作計畫

二、甄選對象：國小五年級至國中二年級，男女不拘(現役選手仍須參加檢測)。

三、體測對象：本會現役選手及培訓選手

四、甄選日期及報名表：

(一)中華民國 112 年 02 月 11 日(星期六)---石岡國中

(二)中華民國 112 年 05 月 13 日(星期六)---苗栗香格里拉樂園

(三)中華民國 112 年 08 月 05 日(星期六)---石岡國中

(四)中華民國 112 年 10 月 04 日(星期六)---苗栗香格里拉樂園

五、甄選地點：(一)臺中市立石岡國中(422 台中市石岡區豐勢路國中巷 1 號)

(二)香格里拉樂園(苗栗縣造橋鄉豐湖村 1 鄰乳姑山 15 之 3 號)

六、報名方式：一律採網路報名(相關資料請自行下載)即日起至前二日(截止日當晚 24:00)。

七、人才需求：各級儲備培訓選手每年各約需 10-15 名(視實際需求增減)。

(一)滑雪、滑草 (二)越野滑雪(含 Roller ski) (三)雪地滑板 (四)其他

八、測驗項目：速度、爆發力、敏捷性、耐力、肌耐力、平衡、協調。

九、注意事項：

(一)參加甄選人員報名時應上傳繳交資料如下：推薦函、家長同意書、基本資料(曾參加體測者不必重覆繳交)，具運動專長者請另附相關證明文件。

(二)參加甄選人員往返交通請自理，當日午餐由本會供應。

(三)本會選訓委員會審查後，通知參加甄測。

(四)如有未盡事宜另行通知。

十、本辦法經本會理監事會同意後，並報請教育部體育署備查公告辦理，修正時亦同。

*曾參加體測者免下載參加檔案下載：<推薦函>、<家長同意書>、<個人基本資料>

中華民國滑雪協會儲備培訓選手甄選及體能檢測時程表

時間	項目	備註
08:30-09:00	報到說明及熱身	
09:00-09:15	100 公尺	不得使用釘鞋
09:20-09:50	體適能檢測	1.身高及體重檢測 2.一分鐘仰臥起坐 3.立定跳遠
09:50-10:30	漸速有氧耐力跑	20 公尺折返跑
10:30-10:50	四方跳	
10:50-11:10	10 公尺 x 4 折返跑	
11:10-11:30	繩梯	Ickey 步法(前、後)、外腿前跨、外腿後跨
11:30-11:50	400 公尺	不得使用釘鞋
12:00-	甄選結束：午餐時間	