

## 2026 年裁判第一次體能測驗實施計畫(南北區)

一、目的：定期針對裁判實施賽季中體能測驗，以配合 2026 年各項賽事做準備，期能提昇整體裁判體能及執法技術水平。

二、主辦單位：中華民國足球協會

三、協辦單位：新北高中、鳳山體育場

四、體測日期：2026 年 3 月 22 日(日)

五、體測時間：上午 8 時至 11 時(新北高中)、上午 9 時至 12 時(鳳山體育場)

六、體測地點：新北高中田徑場、鳳山體育場

七、體測項目：一、裁判體能測驗(男生及女生)

測驗一：反覆衝刺能力 6 x 40m 衝刺

男生 1. 國際裁判及第一級裁判：6.0 秒

2. 第二級裁判：6.1 秒

3. 較低級裁判：6.2 秒

女生 1. 國際裁判及第一級裁判：6.4 秒

2. 第二級裁判：6.5 秒

3. 較低級裁判：6.6 秒

測驗二：間歇跑測驗 400m x 10

男子 1. 國際裁判及第一級裁判：15 秒跑 75m 及 18 秒走 25m

2. 第二級裁判：15 秒跑 75m 及 20 秒走 25m

3. 較低級裁判：15 秒跑 75m 及 22 秒走 25m

女子 1. 國際裁判及第一級裁判：17 秒跑 75m 及 20 秒走 25m

2. 第二級裁判：17 秒跑 75m 及 22 秒走 25m

3. 較低級裁判：17 秒跑 75m 及 24 秒走 25m

二、助理裁判體能測驗(男生及女生)

測驗一：CODA 改變方向能力

男生 1. 國際助理裁判及第一級助理裁判：10.0 秒

2. 第二級助理裁判：10.1 秒

3. 較低級助理裁判：10.2 秒

女子 1. 國際助理裁判及第一級助理裁判：11.0 秒

2. 第二級助理裁判：11.1 秒

3. 較低級助理裁判：11.2 秒

測驗二：反覆衝刺能力 5 x 30m 衝刺

男生 1. 國際助理裁判及第一級助理裁判：4.7 秒

2. 第二級助理裁判：4.8 秒

3. 較低級助理裁判：4.9 秒

女子 1. 國際助理裁判及第一級助理裁判：5.1 秒

2. 第二級助理裁判：5.2 秒

3. 較低級助理裁判：5.3 秒

測驗三：間歇跑測驗 400m x 10

男子 1. 國際裁判及第一級裁判：15 秒跑 75m 及 20 秒走 25m

2. 第二級裁判：15秒跑75m及22秒走25m

3. 較低級裁判：15秒跑75m及24秒走25m

女子 1. 國際裁判及第一級裁判：17秒跑75m及22秒走25m

2. 第二級裁判：17秒跑75m及24秒走25m

3. 較低級裁判：17秒跑75m及26秒走25m

七、參加人員資格：凡具中華民國足球協會各級裁判證者均可報名參加。

八、報名日期：即日起至3月11日止。錄取名單3月13日公告在足協網站。

(參加體測者且間歇跑測驗成績超過2000m以上者授予研習時數2小時)。

九、報名方式：請於中華民國足球協會註冊系統完成個人及裁判註冊後，於系統內點選報名課程完成報名，註冊系統網址：[ctfaid.ctfa.com.tw](http://ctfaid.ctfa.com.tw)。

十、報名手續：(一)於中華民國足球協會上完成個人及裁判登錄與完成繳費。

(二)點選報名本課程，並填妥目前服務單位、職稱和足球簡歷。

(三)本會審核完畢後將以系統信件通知錄取學員。

(四)完成上述手續後請與裁判組確認，電話：02-25961185，分機：224。

(五)課程免費(附保險)。