



THE FOOTBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA LIMITED

中國香港足球總會

2025/2026 年度裁判員體能測試標準

測試 1

6 次 40 公尺或*5 次 30 公尺快跑，每次快跑後有 60 秒或*30 秒回氣〔期間步行回起點〕

性別	級別	距離	秒/次數	CODA
男子	國際(“R”)	40 公尺	6.0 (6 次)	N/A
	國際(“AR”)	30 公尺*	4.7 (5 次)	10.0 秒
	一等	40 公尺	6.2 (6 次)	N/A
	二等	40 公尺	6.2 (6 次)	N/A
	三等	40 公尺	6.2 (6 次)	N/A
	新	40 公尺	6.2 (6 次)	N/A
	暫準裁判員	40 公尺	6.6 (6 次)	N/A

測試 2

性別	級別	跑	時間限制	行	時間限制	時間		達標	備註
						時間(圈)	總時間		
男子	國際(“R”)	75 米	15 秒	25 米	18 秒	33 秒 x 4	26” 04’	12 圈	---
	國際(“AR”)	75 米	15 秒	25 米	20 秒	35 秒 x 4	28”	12 圈	---
	一等	75 米	15 秒	25 米	20 秒	35 秒 x 4	23” 33’	10 圈	10 圈已合資格成為主裁判*
	二等	75 米	15 秒	25 米	20 秒	35 秒 x 4	23” 33’	10 圈	
	三等/新	75 米	15 秒	25 米	20/22 秒	35 秒 x 4	23” 33’	10 圈	
	暫準裁判員	75 米	15 秒	25 米	22 秒	37 秒 x 4	12” 33’	5 圈	---

*裁判員如要符合新升級制度，必須完體測標準 12 圈，其升級資格才會被考慮。



THE FOOTBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA LIMITED

中國香港足球總會

2025/2026 年度裁判員體能測試標準

測試 1

6 次 40 公尺或*5 次 30 公尺快跑，每次快跑後有 60 秒或*30 秒回氣〔期間步行回起點〕

性別	級別	距離	秒/次數	CODA
女子	國際(“R”)	40 公尺	6.4 (4 次)	N/A
	國際(“AR”)	30 公尺*	5.1 (5 次)	11.0 秒
	一等	40 公尺	6.6 (6 次)	N/A
	二等	40 公尺	6.6 (6 次)	N/A
	三等	40 公尺	6.6 (6 次)	N/A
	新	40 公尺	7.0 (6 次)	N/A
	暫準裁判員	40 公尺	7.0 (6 次)	N/A

測試 2

性別	級別	跑	時間限制	行	時間限制	時間		達標	備註
						時間(圈)	總時間		
女子	國際(“R”)	75 米	17 秒	25 米	20 秒	37 秒 x 4	25”06’	10 圈	---
	國際(“AR”)	75 米	17 秒	25 米	22 秒	39 秒 x 4	26”	10 圈	
	一等	75 米	17 秒	25 米	24 秒	41 秒 x 4	27”33’	10 圈	10 圈已合資格成為主裁判
	二等	75 米	17 秒	25 米	26 秒	43 秒 x 4	29”07’	10 圈	
	三等/新	75 米	17 秒	25 米	26 秒	43 秒 x 4	29”07’	10 圈	
	暫準裁判員	75 米	17 秒	25 米	26 秒	43 秒 x 4	14”33	5 圈	---

*裁判員如要符合新升級制度，必須完體測標準 12 圈，其升級資格才會被考慮。



THE FOOTBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA LIMITED

中國香港足球總會

2025/2026 年度裁判員體能測試標準

裁判員（五人足球）

1. 速度測試 (20m x 2)
2. 4 分鐘休息
3. CODA 轉向能力測試
4. 8 分鐘休息
5. ARIET 間歇耐力測試

*所有測試均不能穿著釘鞋。

測試 1 - Speed 速度測試 (20m x 2)

性別	級別	時間
男子	國際	3.3 秒
	一等/二等	3.5 秒
	三等/新	4 秒

測試 2 - CODA 轉向能力測試 (Change of Direction Ability)

性別	級別	時間
男子	國際	10.0 秒
	一等/二等	11.0 秒
	三等/新	12.0 秒

測試 3 - ARIET 間歇耐力測試 (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)

性別	級別	級數
男子	國際	15.5-3/ 1,275 米
	一等/二等	14.5-3/ 1,080 米
	三等/新	14-3/ 820 米



THE FOOTBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA LIMITED

中國香港足球總會

2025/2026 年度裁判員體能測試標準

女子裁判員（五人足球）

1. 速度測試 (20m x 2)
2. 4 分鐘休息
3. CODA 轉向能力測試
4. 8 分鐘休息
5. ARIET 間歇耐力測試

*所有測試均不能穿著釘鞋。

測試 1 - Speed 速度測試 (20m x 2)

性別	級別	時間
女子	國際	3.6 秒
	其他	4.5 秒

測試 2 - CODA 轉向能力測試 (Change of Direction Ability)

性別	級別	時間
女子	國際	11.0 秒
	其他	12.5 秒

測試 3 - ARIET 間歇耐力測試 (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)

性別	級別	級數
女子	國際	14-8/ 975 米
	其他	14-1/ 755 米

**除國際五人制足球裁判員外，所有兼任五人制足球裁判員之 11 人制足球裁判員，如已通過 11 人制足球裁判員體測，則可豁免五人制足球裁判員之體測。另

五人制足球裁判員若被提名為國際五人制足球裁判員，如在體測期間只有 11 人制足球裁判員之合格成績，則必須在提名前通過國際五人制足球裁判員體測標準，否則提名將被取消。