

2018 年亞洲運動會培訓標準表（男子舉重）

項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	56 kg	255 kg	260 kg	265 kg	265 kg
2	62 kg	275 kg	280 kg	282 kg	282 kg
3	69 kg	285 kg	290 kg	300 kg	300 kg
4	77 kg	310 kg	315 kg	320 kg	320 kg
5	85 kg	325 kg	330 kg	335 kg	335 kg
6	94 kg	340 kg	345 kg	350 kg	350 kg
7	105 kg	355 kg	360 kg	365 kg	365 kg
8	+105 kg	360 kg	365 kg	370 kg	370 kg

2018 年亞洲運動會培訓標準表（女子舉重）

項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	48 kg	177 kg	180 kg	182 kg	182 kg
2	53 kg	187 kg	190 kg	195 kg	195 kg
3	58 kg	195 kg	200 kg	205 kg	205 kg
4	63 kg	205 kg	210 kg	215 kg	215 kg
5	69 kg	210 kg	215 kg	220 kg	220 kg
6	75 kg	220 kg	225 kg	230 kg	230 kg
7	+75 kg	230 kg	240 kg	245 kg	245 kg