

# 中華民國舉重協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會培訓/代表 隊教練及選手遴選辦法

國家運動訓練中心110年2月9日心競字第1100000802號書函備查  
國家運動訓練中心111年5月2日心競字第1110004706號書函備查  
國家運動訓練中心112年1月11日心競字第1120000007號書函備查  
國家運動訓練中心112年5月29日心競字第1120005507號書函備查

## 一、依據：

- (一)教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函。
- (二)國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法。

二、目的：遴選優秀教練及選手，落實訓練工作，提升選手成績水準，增進國際臨場比賽經驗，增取 2022 年杭州亞洲運動會最佳成績。

三、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。

## 四、教練(團)遴選

### (一)培訓隊教練

#### 1、須符合下列各項條件

- (1)具備中華民國體育運動總會國家A級教練資格，外籍教練不受此限。
- (2)實際指導之選手取得亞運培訓資格並進入國訓中心培訓者。
- (3)總教練應具備最近一屆亞運或世界舉重錦標賽指導選手獲得獎牌之績效。

#### 2、遴選方式：

(1)總教練：應負責培訓隊訓練、比賽等相關事宜

A. 曾經擔任過國家代表隊總教練者為優先。

B. 現階段帶隊成績優異者，由本會選訓委員會推薦擔任。

(2)教練：依實際指導之選手達培訓標準之成績排序，超越培訓標準高者，排名在前。

### (二)代表隊教練條件：

#### 1、須符合下列各項條件

- (1)具備中華民國體育運動總會國家 A 級教練資格。外籍教練不受此限。
- (2)須由2022年亞運培訓隊教練中產生，且指導選手入選本屆亞運代表隊之教練。

#### 2. 遴選方式：

(1)總教練：應負責代表隊訓練、比賽等相關事宜，由代表隊教練依據下列原則遴選：

A. 依據國際賽事帶隊經驗、資歷及實際指導選手成績排序。

B. 若無適當人選擔任時，得由本會選訓委員會就培訓教練中遴選適當人選擔任。

(2)教練：由獲選代表隊選手成績排名排序遴選。

## 五、選手遴選：

- (一)資格：具中華民國國籍，且未受禁賽處分期間者。

(二)依據我國參加國際綜合性運動賽會國家代表隊培訓參賽實施計畫之亞運培訓標準如附表。

(三)各階段成績採認時點，自各階段起始日前 1 年內所獲得正式賽事成績採認之；達階段培訓標準達標者入選為培訓選手，最佳成績與培訓標準差距小者為儲訓選手，報請同意後參加集訓。

1. 第1階段（自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止）

(1)檢測賽、時間及地點：

1. 2020 模擬東京奧運對抗賽，109 年 8 月 6 日，國訓中心。
2. 110 年全國青年盃舉重錦標賽，110 年 1 月 30 日至 2 月 9 日，臺北市陽明高中。
3. 2020 亞洲舉重錦標賽，110 年 4 月 15 日至 25 日，烏茲別克塔什干。
4. 110 年全國中等學校運動會，110 年 4 月 17 日至 22 日，雲林縣斗南高中。
5. 2020 東京奧運會，110 年 7 月 23 日至 8 月 8 日，日本東京。

(2)檢測標準：如附表培訓標準。

2. 第2階段（自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止）

(1)檢測賽事、時間及地點：

1. 110 年全國大專校院運動會，110 年 10 月 1 日至 2 日，長榮大學。
2. 110 年全國運動會，110 年 10 月 19 日至 22 日，新北市中和高中。
3. 110 年全國總統盃舉重錦標賽，110 年 12 月 3 日至 10 日，臺南市新營體育館。
4. 2021 年世界舉重錦標賽，110 年 12 月 5 日至 17 日，烏茲別克塔什干

(2)檢測標準：如附表培訓標準。

3. 第 3 階段第 1 期（自 111 年 2 月 1 日起至 8 月 31 日）

(1)檢測賽事、時間及地點：

1. 111 年全國中等學校運動會，111 年 4 月 17 日至 22 日，花蓮高農。
2. 2022 年亞洲運動會代表隊選拔賽，111 年 4 月 29 日，國訓中心。
3. 111 年全國大專校院運動會，111 年 5 月 7 日至 8 日，國立體育大學。

(2)檢測標準：如附表培訓標準。

4. 第3階段第2期(111年9月1日至112年1月31日)

(1)檢測賽事、時間及地點：

1. 111 年全國青年盃，111 年 9 月 26 日至 10 月 3 日，國立體育大學。
2. 2022 年亞洲舉重錦標賽，111 年 10 月 5 日至 10 月 17 日，巴林。

3. 111年全國總統盃，111年12月10日至19日，國立體育大學。
4. 2022年世界舉重錦標賽，111年12月1日至17日，哥倫比亞。

(2) 檢測標準：如附表培訓標準。

5. 第3階段第3期(112年2月1日起至亞運會結束日止)

(1) 檢測賽事、時間及地點：

1. 112年全國青年盃，112年2月，臺灣大學。
2. 112年全國中等學校運動會，112年4月，新竹縣立新埔國民中學
3. 112年全國大專校院運動會，112年5月，中原大學。
4. 2023亞洲錦標賽(2024奧運資格賽)112年5月，韓國晉州。
5. 2022亞洲運動會代表隊選拔賽，112年6月10日，國訓中心。
6. 2023年古巴大獎賽(2024奧運會資格賽)，112年6月，古巴。

(2) 檢測標準：如附表參賽標準。

(四) 代表隊選手遴選方式：

1. 成績採認：採計自111年5月1日至112年6月10日止，參加各階段所列各項賽會獲得之總和成績。
2. 成績達到參賽標準者，如遇成績相同時，以參加賽事接近亞運會舉行日期者為優先，每一量級至多遴選二名。
3. 選手須參加2022年亞運總集訓，方可參加亞運代表隊出國比賽。
4. 入選代表隊選手因受傷等因素，無法代表國家出賽，依順序由達標選手遞補之。
5. 採計成績未達參賽標準，惟最近兩年參加亞洲舉重錦標賽總和成績獲前三名或世界舉重錦標賽成績獲前六名者列為評估徵召選手。

## 六、附則

(一) 培訓隊/代表隊教練(團)

1. 教練以專職培訓工作為原則，倘於培訓期間有不適任之事實，經國家運動訓練中心及訓輔小組委員查核屬實者，取消其資格。
2. 為顧及本會會務正常運作與推動並遵守利益迴避原則規範，本會秘書長(含)以上人員，不得擔任教練職務。

(二) 培訓隊/代表隊選手

1. 選手須接受教練(團)指導並依訓練計畫施訓，日常生活事項接受教練(團)及國家運動訓練中心輔導管理，倘於培訓期間有違反前述規定之事實，經查核屬實者，得取消培(儲)訓資格。
2. 除經專案核定辦理者外，未達階段標準或目標之選手，予以取消下階段培訓資格，未達最末階段標準或目標者，不予報名參賽。

(三)入選培訓隊/代表隊之教練、選手（含培訓、儲訓、陪練），無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會審議後，報教育部體育署備查。

(四)教練或選手之除名，須經本會選訓委員會討論後，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組會議審議通過後行之。

七、本遴選辦法經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會會議審議通過後公布實施，修正時亦同。

如附表

中華民國舉重協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會培訓/參賽標準表

2022 年第 19 屆亞洲運動會培訓參賽標準表 (男子舉重)					
項次	項目	第 1 階段 培訓標準	第 2 階段 培訓標準	第 3 階段 培訓標準	參賽標準
		109.09.01 至 110.08.31	110.09.01 至 111.01.31	111.02.01 至亞運會 結束日止	
1	61kg	260	270	280	285
2	67kg	275	285	295	305
3	73kg	290	300	310	320
4	81kg	320	330	335	340
5	96kg	340	350	360	370
6	109kg	366	376	386	396
7	+109kg	380	390	400	410
2022 年第 19 屆亞洲運動會培訓/參賽標準表 (女子舉重)					
項次	項目	第 1 階段 培訓標準	第 2 階段 培訓標準	第 3 階段 培訓標準	參賽標準
		109.09.01 至 110.08.31	110.09.01 至 111.01.31	111.02.01 至亞運會 結束日止	
1	49kg	175	180	185	190
2	55kg	185	190	195	200
3	59kg	200	205	210	215
4	64kg	210	215	220	225
5	76kg	220	225	230	235
6	87kg	225	230	235	240
7	+87kg	246	256	266	276