舉重技術推展計畫調查表

一、技術錦標賽舉辦目的：

(一)因應國際舉重競技運動發展潮流，針對舉重技術動作的精益求精，實施舉重競技運動的分級制度，舉重技術向下扎根計畫。

(二)為推廣舉重運動，藉由比賽形態的多元化，打破舉重運動給一般民眾的刻板印象，降低比賽的門檻，吸引更多基層選手參加比賽。

二、參賽年齡分級：U12(國小六年級)含以下、U13(國中一年級)。

三、推展器材需求：舉重教育槓鈴槓片組

教育槓鈴：長1.31m，重3.2kg，教育鎖頭：一付重314g

教育槓片：直徑：45cm、2.5kg，教育槓片：直徑：45cm、1.5kg

四、推展學校： (請務必填寫單位)

五、推展計畫及模式：(請以14號字填寫)