

中華民國舉重協會

參加 2026 年第 20 屆名古屋亞洲運動會培訓/代表隊教練及選手遴選辦法

一、依據：教育部體育署 113 年 4 月 1 日臺教體署競(二)字第 1130012760 號函。

二、目的：

(一)積極強化訓練，增加實戰經驗，提昇實力，力爭 2026 年名古屋亞洲運動會最佳成績，奪取獎牌為國爭光。

(二)培訓 2025 年亞洲及世界舉重錦標賽、2028 年洛杉磯奧林匹克運動會後備人才。

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(外籍教練不受此限)。

(1)須為中華民國國籍，且具備中華民國體育運動總會國家 A 級教練資格。

(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。

①曾經擔任過國家代表隊總教練者為優先。

②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參賽標準之成績排序，超越培訓標準高者，排名在前。

(二)代表隊教練：

1、須符合下列各項條件(外籍教練不受此限)

(1)須為中華民國國籍，且具備中華民國體育運動總會國家 A 級教練資格。

(2)須由 2026 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：

- ①依據國際賽事帶隊經驗、資歷及實際指導選手成績排序。
- ②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比序遴選。

五、選手遴選（應依「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」附件 2 之亞運培訓標準據以訂定各階段成績/名次標準〔以國際賽事為主，國內賽事為輔；下一階段標準應高於前一階段標準〕）

(一)培訓隊

- 1、資格：具中華民國國籍，且未受禁賽處分期間者。
- 2、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。
- 3、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（自本計畫公布日起起至 114 年 8 月 31 日止）

①檢測時間：2024/12 世界舉重錦標賽、2025/5 亞洲盃舉重錦標賽、114/2 全國青年盃舉重賽、114/4 全中運、114/5 全國大專運動會、114/8 全國總統盃舉重賽。

②檢測地點：如上賽會。

③檢測標準：如附表培訓標準。

(2)第 2 階段（自 114 年 9 月 1 日起至 115 年 1 月 31 日止）

①檢測時間：114/10 全國運動會、2025/11 世界舉重錦標賽。

②檢測地點：如上賽會。

③檢測標準：如附表培訓標準。

(3)第 3 階段（自 115 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止）

①檢測時間：115/02 全國青年盃舉重賽、115/4 全中運、115/05 全國大專盃舉重賽、2026/04 亞洲盃舉重錦標賽、2026/05 亞運選拔賽。

②檢測地點：如上賽會。

③檢測標準：如附表培訓標準。

(二)代表隊：

4、代表隊選手遴選：

- (1) 成績採認：採計自 114 年 1 月 1 日至亞運報名截止日止，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) 選手排序：選手總和成績比序，依據 2025 年亞錦賽以及 2025 世錦賽（亞洲參賽國）彙整各量級最佳成績，並以奧運級別為優先，比序相同則與總和差異較小者，比序排名在前。
- (4) 選手須參加 2026 年亞運總集訓方可參加亞運代表隊出國比賽。
- (5) 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。
- (6) 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/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（下稱國訓中心）及運動人才培訓輔導小組（下稱訓輔小組）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/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）及國訓中心輔導管理，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，送國訓中心提報訓輔小組委員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，函送國訓中心提報訓輔小組委員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 2026 年第 20 屆亞洲運動會培訓/參賽標準表

2026年第20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
		本計畫公布日起 至 114.08.31	114.09.01 至 115.01.31	115.02.01至亞運 會結束日止	
1	61kg	255	270	280	285
2	67kg	270	285	295	305
3	73kg	290	300	310	320
4	81kg	315	330	335	340
5	96kg	340	350	360	370
6	109kg	360	376	386	390
7	+109kg	375	390	400	405

2026年第20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
		本計畫公布日起 至 114.08.31	114.09.01 至 115.01.31	115.02.01至亞運 會結束日止	
1	49kg	170	180	185	190
2	55kg	180	190	195	200
3	59kg	195	205	210	215
4	64kg	205	225	220	225
5	76kg	215	225	230	235
6	87kg	220	230	235	240
7	+87kg	240	256	266	266