

中華民國舉重協會

參加2026年 第20屆 名古屋亞洲運動會代表隊

教練及選手遴選辦法

國家運動訓練中心114年4月1日心競字第1140003044號書函備查

國家運動訓練中心115年2月12日心競字第1150001754號書函備查

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 2026 年亞洲及世界舉重錦標賽、2026名古屋亞洲運動會、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)代表隊教練：

1、須符合下列各項條件

(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。

①超越參賽標準高者，排名在前。

②超越參賽標準高者且成績相同，則以最近一次比賽成績高者為優先。

五、代表隊選手遴選

(一)成績採認：採計自115年1月1日至115年5月31日截止，參加各階段所列各項賽會獲得之總和成績。

(二)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，每一量級遴選一名。

(三)選手總和成績遴選比序依據

1. 2026亞洲舉重錦標賽每量級第三名成績為參賽標準。
2. 2026亞洲舉重錦標賽如遇該國派兩名選手參加，各級別各國僅取最優一名成績排序。
3. 總和與參賽標準差距較小者排名在前，差距相同時則以在該級別排名順位較佳者優先遴選，以2026年名古屋亞運官方公告之八個量級選出國內最佳男、女五個級別參賽。
4. 總和成績遴選量級公斤數需與2026名古屋亞運比賽量級相同。

(四)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。

(五)入選代表隊選手因受傷等因素，無法代表國家出賽，依順序遞補之。

(六)採計成績未達參賽標準之選手，如最近一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總和成績獲前六名，列為優先評估徵召對象；並得就與參賽標準差距在10公斤（含）以內者，得綜合其近期訓練狀況與成績進步幅度，列為評估徵召對象，提報選訓委員會審議後擇優徵召。

六、附則

(一)代表隊教練

- 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)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，報運動部備查。

(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3階段培訓標準	2026年亞洲錦 標賽第三名為 參賽標準依據
		115.02.01至亞運 會結束日止	
1	60 kg	277	
2	65 kg	297	
3	71 kg	319	
4	79 kg	335	
5	88 kg	346	
6	94 kg	365	
7	110 kg	382	
8	+110kg	388	

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3階段培訓標準	2026年亞洲錦 標賽第三名為 參賽標準依據
		115.02.01至亞運 會結束日止	
1	48 kg	183	
2	53 kg	193	
3	58 kg	212	
4	63 kg	216	
5	69 kg	227	
6	77 kg	236	
7	86 kg	239	
8	+86 kg	249	