**2019亞洲七人制橄欖球巡迴賽國家代表隊選拔計畫**

1. 目的：遴選國內優秀選手，按計畫持續施訓，增強戰力，組成7人制國家代表

 隊。

1. 總目標：參加2019年亞洲七人制橄欖球巡迴賽爭取前三名，參加世界7人制

 巡迴賽-香港站比賽。

三、階段目標：參加2019年馬來西亞國際7人制爭取前4名。

四、遴選小組組成方式:

(一)教練遴選委員:由本會教練委員會，遴選國內外資深教練(包含協會代表

 一名)，共五名，組成教練遴選委員，負責教練遴選暨督導等事宜。

(二)選手遴選委員:由本會選訓委員會遴選國內外資深教練(包含協會代表一名、

 教練委員會委員一名)，共五名，組成選手遴選委員，負責有關選手遴選暨培訓督導等事宜。

五、選拔辦法：

(一)教練團遴選：

 1.條件：教練團必須具備國家級教練資格。

 2.遴選方式：由教練遴選委員評核教練國內外帶隊成績、訓練計畫、面試成績，

 且能長期任職者，評選總教練一人。由總教練負責籌組教練團。教練

 團共計5人，由教練遴選委員審核通過後遴聘。

 3.總教練評核方式：國內帶隊成績50%，國外帶隊成績10%，訓練計劃20%，面

 試20%。

 4.教練團需在參賽前，取得國際橄總WR L2教練證。

(二)選手選拔：以目前社會隊、大學隊選手進行選拔，加強整體實力。

**初選：**

 1.選拔日期：2019年2月23、24日。

 2.條 件：具中華民國國籍，年滿18歲。

 3.遴選方式：由各縣市委員會、各級學校推薦，及自由報名方式，繳交報名資

 料，並接受體能測驗後，由選訓小組遴選出28名為儲訓選手。

 4.選拔地點：台北市百齡專用橄欖球場、台北市立大學(天母校區)、

 國立台灣師範大學

 5.選拔方式: 體能測驗(2月23日)、分組比賽(2月24日)

 1)體能測驗：（40%） 檢測項目、評分量表：如（附件一）

 給分方式：各評量項目分由體能教練評分，按評量表給分。

 測驗項目：YoYo test、50公尺衝刺、臥推、深蹲、硬舉、引體向上、仰臥

 起坐。

 2)分組比賽：（60%）

 選訓遴選委員與總教練針對教練調度上的需要，以專業經驗，針對球員比賽

 中的速度、攻擊能力、防守能力、對球隊的支援能力及個人的技巧給予評

 分。

 給分方式：由5名委員(需過半數出席)評分，分數加總後之總分÷評分委

 員人數。

 6.測試賽：

 參加2019年馬來西亞國際7人制：由總教練於28名球員中遴選優秀球員12

 人參賽。

**決選：**

 1.選拔日期：2019年6月29、30日。

 2. 遴選方式：於28名培訓選手中，遴選出前鋒8名、後衛10名，共計18名

 優秀選手，成為2019年亞洲巡迴賽儲訓隊。

 3. 選拔地點：台北市百齡專用橄欖球場、台北市立大學(天母校區)、

 國立台灣師範大學

 4.選拔方式: 體能測驗(6月29日)、分組比賽(6月30)

 1)體能測驗：（40%） 檢測項目、評分量表：如（附件一）

 給分方式：各評量項目分由體能教練評分，按評量表給分。

 測驗項目：YoYo test、50公尺衝刺、臥推、深蹲、硬舉、引體向上、仰臥

 起坐。

 2)分組比賽：（60%）

 選訓遴選委員與總教練針對教練調度上的需要，以專業經驗，針對球員比賽

 中的速度、攻擊能力、防守能力、對球隊的支援能力及個人的技巧給予評分

 。

 比賽時間：

上午10：30（第一場）（第二場）

中午13：00（第三場）（第四場）

 下午15：30（第五場）（第六場）

 共分四隊進行六場對抗比賽。

 給分方式：由5名委員(需過半數出席)評分，分數加總後之總分÷評分委

 員人數。

 5.國際賽：

 參加2019年亞洲7人制巡迴賽：各站由總教練於18球員中遴選優秀球員12

 人參賽。

六、經費：參加2019年亞洲7人制巡迴賽國家代表隊選拔之選手，經費自理。

七、本計畫奉理事長同意後送教育部體育署備查後實施，修正時亦同。

**體能評分表 (附件一)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **給分****方式** | **30％(重量)** | **25％(體能)** | **45％(速度)** |
|  項目分數 | 深蹲 | 臥推 | 硬舉 | 引體向上 | 仰臥起坐 | Yo- Yotest | 50公尺 | 50公尺 |
| (公斤) | (公斤) | (公斤) | (次數) | (下) | (趟) | (秒)後衛 | (秒)前鋒 |
| 100 | 200 | 150 | 220 | 21 | 80 | 22級 | 5.70 | 6.00 |
| 95 | 195 | 145 | 215 | 20 | 76 | 21.5-21.8 | 5.80 | 6.05 |
| 90 | 190 | 140 | 210 | 19 | 72 | 21.1-21.4 | 5.90 | 6.10 |
| 85 | 185 | 135 | 205 | 18 | 68 | 20.5-20.8 | 6.00 | 6.15 |
| 80 | 180 | 130 | 200 | 17 | 64 | 20.1-20.4 | 6.05 | 6.20 |
| 75 | 175 | 125 | 195 | 16 | 62 | 19.5-19.8 | 6.10 | 6.25 |
| 70 | 170 | 120 | 190 | 15 | 58 | 19.1-19.4 | 6.15 | 6.30 |
| 65 | 165 | 115 | 185 | 14 | 54 | 18.5-18.8 | 6.20 | 6.35 |
| 60 | 160 | 110 | 180 | 13 | 50 | 18.1-18.4 | 6.25 | 6.40 |
| 55 | 155 | 105 | 170 | 12 | 46 | 17.5-17.8 | 6.30 | 6.45 |
| 50 | 150 | 100 | 160 | 11 | 44 | 17.1-17.4 | 6.35 | 6.50 |
| 45 | 145 | 95 | 150 | 10 | 40 | 16.5-16.8 | 6.40 | 6.55 |
| 40 | 140 | 90 | 140 | 9 | 36 | 16.1-16.4 | 6.45 | 6.60 |
| 35 | 135 | 85 | 130 | 8 | 32 | 15.5-15.8 | 6.50 | 6.65 |
| 30 | 130 | 80 | 120 | 7 | 28 | 15.1-15.4 | 6.55 | 6.70 |
| 25 | 125 | 75 | 110 | 6 | 24 | 14.5-14.8 | 6.60 | 6.75 |
| 20 | 120 | 70 | 100 | 5 | 20 | 14.1-14.4 | 6.65 | 6.80 |
| 15 | 115 | 65 | 90 | 4 | 16 | 13.5-13.8 | 6.70 | 6.85 |
| 10 | 110 | 60 | 80 | 3 | 12 | 13.1-13.4 | 6.75 | 6.90 |
| 5 | 105 | 55 | 70 | 2 | 8 | 12.5-12.8 | 6.80 | 6.95 |
| 0 | 100 | 50 | 75 | 1 | 4 | 12.1-12.4 | 6.85 | 7.00 |
|  | 一公斤一分 | 一公斤一分 | 一公斤一分 | 每一下5分 | 1下1.25分 | 0.1級1.25分 | 0.01秒1分 | 0.01秒1分 |

**體能評分表分成三大類各分類百分比**

**30％(重量)、25％(體能)、45％(速度)**

**比賽評分表 (附件二)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 位置 | 姓名 | 滲透 | 分球 | 破線 | 支援 | 組織 | 發動 | 完成 | 評語 |
| props |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hookers |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| props |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| halfacks |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rovers |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| rovers |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| wing |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 優5 | 好4 | 普通3 | 不好2 | 差1 |

2019年亞洲7人制巡迴賽國家代表隊選拔球員推薦表

|  |
| --- |
| 推薦單位: 教練： |
| 編號 | 姓名 | 生日 | 身分證字號 | 位置 | 就讀學校及科系 |
| 前鋒 | 後衛 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 以上各欄位均為必填，請詳細填寫。 |