**中華民國橄欖球協會110年U20、U18、U17潛力選手選拔**

**暨2021年亞洲青年運動會代表隊選拔實施計畫**

壹、目的：遴選國內優秀青年、青少年儲備選手，按計畫持續施訓，增強戰力，為

培育國家代表隊選手做準備。

貳、階段目標：參加2021年U20亞青7人制錦標賽取得前2名。

參加2021年U18亞青7人制錦標賽取得前2名。

參加2021年亞洲青年運動會奪牌。

叄、選手遴選條件、人數、方式：

一、培訓名額：

(一) U20青年隊16員，備取若干名。

(二) U18青年隊16員，備取若干名。

(三) U17青年隊16員，備取若干名。

二、年齡限制：

(一)U20青年男子組：2000年12月31日(含)以後至2004年9月30日(含)間出生者。

(二)U18青年男子組：2002年12月31日(含)以後至2004年8月21日(含)間出生者。  
 (三) U17青年男子組：2004年1月1日(含)至2006年12月31日(含)間出生者。

三、參加條件：

(一)符合齡之選手。

(二)身高170以下60公尺8秒1內。

(三)身高170以上60公尺8秒3內。

四、遴選方式：

(一)初選：

1、日期、地點：110年6月26日(六)於國立臺灣師範大學公館校區舉行。

2、由各縣市委員會、各級學校推薦，繳交報名資料(附件一、二)並接受體能檢測後，由選訓委員遴選出20-30名選手參加決選。

3、評量項目：體能檢測如(附件三、四)。

(二)決選：

1、日期、地點：110年7月3日(六)於臺北市立百齡橄欖球場舉行。

2、遴選方式：選訓委員與教練團針對調度上的需要，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，並於參加選手中，遴選出前鋒 4~10 名、後衛 4~10名，共計

16名優秀選手，參加潛力選手培訓。

3、比賽場次：依照當天人數及天氣狀況進行 3~4 場練習比賽。

肆、球員若未按規定辦理報到、因傷或違反集訓相關規定者，由教練團提交遞補名單，送

選訓委員審核並經理事長同意後，汰換遞補。

伍、國際賽：配合亞洲橄欖球總會公告，辦理參賽。

一、於110年U20潛力選手中擇優遴選12人參加2021年U20亞青7人制橄欖球錦標賽。

二、於110年U18潛力選手中擇優遴選12人參加2021年U18亞青7人制橄欖球錦標賽。

三、於110年U17潛力選手中擇優遴選12人參加2021年亞洲青年運動會。

陸、經費：參加110年潛力選手初選之選手，經費自理。

柒、本計畫經本會選訓委員會通過並奉理事長同意，送教育部體育署備查後實施，修正時

亦同。

**110年潛力選手選拔日程表(初選)**

地點：國立師範大學(公館校區)

|  |  |
| --- | --- |
| 110年6月26日 | |
| 時 間 | 內 容 |
| 09:00 | 報 到 |
| 09:00~09:30 | 熱 身 |
| 09:30~12：00 | 體 能 檢 測 |
| 13:30~15:00 | 體 能 檢 測 |
| 15:00~17:00 | 球 員 歸 賦 |

**110年潛力選手選拔日程表(決選)**

地點：台北市百齡橋橄欖球場

|  |  |
| --- | --- |
| 110年7月3日 | |
| 時 間 | 內 容 |
| 09:00 | 報 到 |
| 09:00~09:30 | 熱 身 |
| 09:30~12：00 | 分 組 訓 練 比 賽 |
| 13:30~15:00 | 分 組 訓 練 比 賽 |
| 15:00~17:00 | 球 員 歸 賦 |

1

110年橄欖球潛力選手推薦表 □ U20 □U18 □U17 附件一

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。 | | | | | | |

報名截止日期：110年6月15日12時截止

請以電子檔傳送：rocrugby2020@gmail.com

附件二

**110年度中華民國橄欖球協會培育運動選手個人基本資料表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 運動種類：橄欖球  專長項目/位置/量級： | | | | | | | | | | 填表日期：110年 月 日  編號： | | |
| 姓名 | |  | | | | | 國民身分證統一編號 | | |  | |  |
| 血型 | |  | 性別 | | 男 | | 出生地 | | |  | |
| 職業 | | 學生 | | | | | 出生日期 | | | 年 月 日 | |
| 緊急連絡人 | |  | | | | 關係 | |  | | 連絡電話 |  | |
| 戶籍  地址 | |  | | | | | | | | | 電話 |  |
| 通訊  地址 | |  | | | | | | | | | 電話 |  |
| EMAIL | |  | | | | | | | | | | |
| 就學紀錄 | 學校名稱 | | | 地 點 | | | | | 時間 | | | 參與運動訓練種類 |
|  | | |  | | | | | 年 月至年 月 畢(肄)業 | | | 橄欖球 |
|  | | |  | | | | | 年 月至 年 月畢(肄)業 | | | 橄欖球 |
|  | | |  | | | | |  | | |  |
|  | | |  | | | | |  | | |  |
| 培訓事由 | **潛力選手︰**  □ 最近四年參加國際競技運動賽事獲得三等三級國光體育獎章以上者  □ 參與國內外正式錦標賽、奧運資格賽或綜合性運動賽會且具有特殊比賽成績者  □ 經專家學者評估認定，於各該專項競技運動具發展潛力者  **優秀選手︰**  □ 職業選手為爭取積分取得奧亞運參賽資格，或爭取於奧亞運賽程安排有利位置者  □ 業餘選手於轉入職業後，其前三年為爭取世界排名者 | | | | | | | | | | | |
| 備註 |  | | | | | | | | | | | |

**報名截止日期：110年6月15日中午12時截止**

**請以電子檔傳送：rocrugby2020@gmail.com**

**並電話向協會確認02-87722167**

附件（三）

**(7人制 : 15人制) 橄欖球選手肌力與體能測驗**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **檢測指標** | **執行方式** | **計分方式** |  |
| 下肢肌力 | 自選可負荷最大重量進行完整背蹲舉三下 | 自選重量/體重 |  |
| 上肢肌力 | 自選可負荷最大重量進行完整仰臥推舉三下 | 自選重量/體重 |  |
| 下肢爆發力 | 進行立定跳遠三次，取最佳成績 | 最佳立定跳遠距離 |  |
| 綜合爆發力 | 進行三次6公斤藥球**向後**擲遠，取最佳成績 | 最佳藥球擲遠距離 |  |
| 衝刺速度 | 進行三次60公尺衝刺 | 三次衝刺秒數平均 | 每趟衝刺完，**休息1分鐘**，再衝下一趟 |
| 反覆衝刺能力 | The 30m Five-Run test | 跑5趟的距離加總 | 每趟目標在30秒內完成，距離為210公尺。若無法在30秒內完成，則紀錄在30秒時所跑的距離。每趟中間**休息30秒**。 |

檢測動作說明

1. 下肢肌力

請選手自選可負荷最大重量進行完整背蹲舉三下。

動作說明：選手需執行完整背蹲舉，下蹲最低點，大腿需與地面平行，再站直。檢測時，若無法下蹲至大腿與地面平行位置，可以進行一次重量調降，若仍無法完成，則測驗失敗。

2. 上肢肌力

請選手自選可負荷最大重量進行完整仰臥推舉三下。

動作說明：選手需執行完整仰臥推舉，槓鈴向下過程最低點需碰觸胸口，再往上推。檢測時，若無法將槓鈴向下碰觸至胸口，可以進行一次重量調降，若仍無法完成，則測驗失敗。

3. 下肢爆發力

選手進行立定跳遠三次，取最佳成績。

動作說明：選手雙腳平行站於起跳線後，可以擺手來協助起跳動作。起跳落地後，以最接近起跳線的落地點為量測距離的參考點。

4. 綜合爆發力

選手進行三次6公斤藥球擲遠，取最佳成績。

動作說明：選手雙腳平行站於標線後，雙手將6kg藥球高舉過頭，在雙腳不墊步的狀況下，用力將藥球向後擲出，以藥球第一次落地的位置作為量測距離的參考點。

5. 衝刺速度

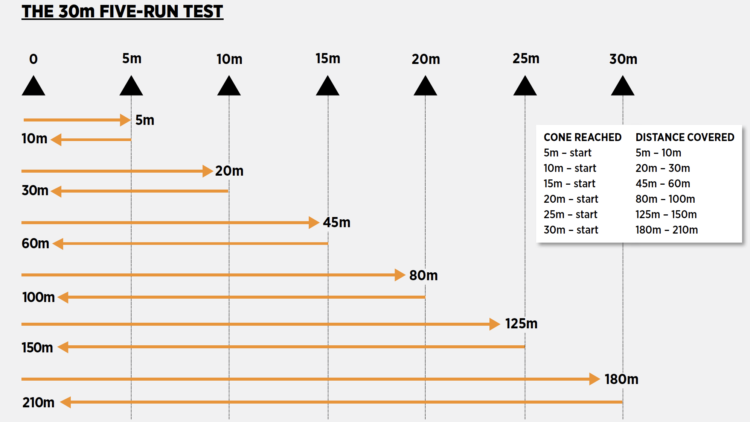
選手進行三次60公尺衝刺，三次衝刺秒數加總後平均作為最後成績。

動作說明：選手自選準備動作於起跑線後，聽到哨音，進行60公尺最大速度衝刺。衝刺後休息1分鐘進行下一次衝刺，總共進行三次的60公尺全力衝刺。

6. 反覆衝刺能力

選手進行The 30m Five-Run test，成績為跑5趟的距離總和。

動作說明：每趟目標在30秒內完成，距離為210公尺。若無法在30秒內完成，則紀錄在30秒時所跑的距離。每趟中間休息30秒。



附件（四）

**檢測分數標準**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **下肢肌力** | **上肢肌力** | **下肢爆發力** | **綜合爆發力** | **衝刺速度** | **反覆衝刺** |
| **分數** | **負重/體重** | **負重/體重** | **距離 (公尺)** | **距離 (公尺)** | **秒** | **加總距離（公尺）** |
| **100** | 2.7 ~ 3.0 | 2.0 ~ 3.0 | 3.0 ~ | 16 ~ | ~ 7.09 | 736 ~ 750 |
| **97** | 2.5 ~ 2.7 | 1.9 ~ 2.0 | - | 15 ~ 15.99 | 7.10 ~ 7.19 | 711 ~ 735 |
| **95** | 2.4 ~ 2.5 | 1.8 ~ 1.9 | 2.9 ~ 2.99 | 14 ~ 14.99 | 7.20 ~ 7.29 | 696 ~ 710 |
| **93** | 2.3 ~ 2.4 | 1.7 ~ 1.8 | 2.8 ~ 2.89 | 13 ~ 13.99 | 7.30 ~ 7.39 | 681 ~ 695 |
| **90** | 2.2 ~ 2.3 | 1.6 ~ 1.7 | - | 12 ~ 12.99 | 7.40 ~ 7.49 | 661 ~ 680 |
| **87** | 2.1 ~ 2.2 | 1.5 ~ 1.6 | 2.7 ~ 2.79 | - | 7.50 ~ 7.59 | 641 ~ 660 |
| **84** | 2.0 ~ 2.1 | 1.4 ~ 1.5 | - | 11 ~ 11.99 | 7.60 ~ 7.69 | 621 ~ 640 |
| **81** | 1.9 ~ 2.0 | 1.3 ~ 1.4 | 2.6 ~ 2.69 | 10 ~ 10.99 | 7.70 ~ 7.79 | 601 ~ 620 |
| **78** | 1.8 ~ 1.9 | 1.2 ~ 1.3 | - | - | 7.80 ~ 7.89 | 581 ~ 600 |
| **75** | 1.7 ~ 1.8 | 1.1 ~ 1.2 | 2.5 ~ 2.59 | 9 ~ 9.99 | 7.90 ~ 7.99 | 561 ~ 580 |
| **72** | 1.6 ~ 1.7 | 1.0 ~ 1.1 | 2.4 ~ 2.49 | - | 8.0 ~ 8.09 | 541 ~ 560 |
| **69** | 1.5 ~ 1.6 | 0.9 ~ 1.0 | 2.3 ~ 2.39 | 8 ~ 8.99 | 8.10 ~ 8.19 | 521 ~ 540 |
| **67** | 1.4 ~ 1.5 | 0.8 ~ 0.9 | 2.2 ~ 2.29 | - | 8.20 ~ 8.29 | 501 ~ 520 |
| **65** | 1.3 ~ 1.4 | 0.7 ~ 0.8 | - | 7 ~ 7.99 | 8.30 ~ 8.39 | 481 ~ 500 |
| **63** | 1.2 ~ 1.3 | - | 2.1 ~ 2.19 | - | 8.40 ~ 8.49 | 461 ~ 480 |
| **61** | 1.1 ~ 1.2 | - | - | - | 8.50 ~ 8.59 | 441 ~ 460 |
| **60** | 1.0 ~ 1.1 | - | 2.0~ 2.09 | 6 ~ 6.99 | 8.6 ~ | 440 ~ |