**中華民國橄欖球協會110年潛力選手選拔實施計畫(女子組)**

壹、目的：遴選國內女子優秀青年儲備選手，按計畫持續施訓，增強戰力，為培育

 女子國家代表隊選手做準備。

貳、階段目標：參加亞洲橄欖球總會公告之女子組且符合潛力選手年齡之賽事。

叁、選手遴選條件、人數、方式：

 一、條件：中華民國國籍或在台居住滿5年以上之事實。

 二、培訓名額：女子潛力選手16名、備取若干。

 三、年齡限制：1997年1月1日以後至2007年12月31日間出生者。

 四、遴選方式：

 (一)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(附件一、

 二)，並接受體能檢測、比賽後由選訓委員遴選最優16名選手，參加潛力選

 手培訓。

 (二)報名截止日期：110年6月23日下午5時前完成推薦。

 (三)選拔日期：

 初選：

 1、選拔日期、地點：110年7月10日(六)於國立臺灣師範大學公館校區舉行。

 2、評量項目：體能檢測如(附件三、四)。

 決選：

 1、選拔日期、地點：110年7月17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。

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，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之女子組且符合潛力選手年齡之賽事。

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年女子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7月10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年女子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17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年橄欖球女子潛力選手推薦表 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23日17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(女子組)**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |  女 | 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23日下午17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）

**女子檢測分數標準**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **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** | **名次** | **負重/體重** | **負重/體重** | **距離 (公尺)** | **距離 (公尺)** | **秒** | **加總距離（公尺）** |
| **100** | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **97** | 2~3 |  |  |  |  |  |  |
| **95** | 4~5 |  |  |  |  |  |  |
| **93** | 6~7 |  |  |  |  |  |  |
| **90** | 8~9 |  |  |  |  |  |  |
| **87** | 10~11 |  |  |  |  |  |  |
| **84** | 12~13 |  |  |  |  |  |  |
| **81** | 14~15 |  |  |  |  |  |  |
| **78** | 16~17 |  |  |  |  |  |  |
| **75** | 18~19 |  |  |  |  |  |  |
| **72** | 20~21 |  |  |  |  |  |  |
| **69** | 22~23 |  |  |  |  |  |  |
| **67** | 24~25 |  |  |  |  |  |  |
| **65** | 26~27 |  |  |  |  |  |  |
| **63** | 28~29 |  |  |  |  |  |  |
| **61** | 30~31 |  |  |  |  |  |  |
| **60** | 32~33 |  |  |  |  |  |  |
| **59** | 34~ |  |  |  |  |  |  |