

中華民國 114 學年度中等學校暨 115 年全國青年盃健力錦標賽大會競賽規程

- 一、依據：年 月 日 字號函及 114 年 9 月 1 日臺教授體字第 1140029053 號函辦理。
- 二、主旨：配合政府打造台灣運動島，推廣我國全民體育，鼓勵國人踴躍參與健力運動，落實基層體育向下紮根，使健力運動蓬勃發展，祈以提升我國健力運動競賽實力。
- 三、指導單位：運動部、高雄市政府、中華奧林匹克委員會、中華民國體育運動總會、財團法人中華運動禁藥防制基金會、高雄市政府運動發展局。
- 四、主辦單位：中華民國健力協會
- 五、承辦單位：高雄市體育總會健力委員會。
- 六、協辦單位：ELEIKO Taiwan、TITAN 台灣、莉莉周攝影工作團隊、HUSTING ER EQUIPMENT 台灣。
- 七、賽會日期：中華民國 115 年 3 月 15 日(星期日)至 3 月 22 日(星期日)共 8 天。
- 八、比賽地點：高雄市苓雅運動中心 2 樓西館，高雄市中正一路 96 號。
- 九、參加單位：台北市、高雄市、各縣、市及金馬地區之學校、軍警單位、機關團體或縣市推廣單位等團體會員及個人會員。
- 十、參加資格與分組：
 1. 為響應政府倍增運動人口計劃，增加本會健力運動人口，凡中華民國國民、身心健康且年滿 13 歲以上，皆可報名參加；**非本國國民可報名參賽，並依照本條各項分組資格規定報名參賽，惟成績不列入全國紀錄。**
 2. 公開組：凡中華民國國民 101 年以前出生者、均可以縣、市、學校、軍警單位、機關團體或縣市推廣單位等自由組隊參加(註：縣、市代表隊參加隊數無限制，惟應由該代表縣/市政府或健力委員會組隊方可)。
 3. 高(中/職)組：限在學學籍並符合法令規定就學年齡之學生，團體組須以學校為單位組隊(不得跨校組隊)；個人組得以個人報名參賽。
 4. 國中組：限在學學籍並符合法令規定就學年齡之學生，團體組須以學校為單位組隊(不得跨校組隊)；個人組得以個人報名參賽。
 5. 長青組：須年滿 40 歲以上(75 年次以前出生)，並依報名年齡分級比賽均可以縣、市、學校、團體、個人、自由組隊參加(縣、市代表隊參加隊數無限制，惟應由該代表縣/市政府或健力委員會組隊方可)。
 6. 選手過磅：(1)國、高中組過磅時須檢驗學生證。
(2)社會、長青組過磅時須檢驗國民身分證或駕照或健保 IC 卡等附照片之身分證明文件。

(3) 注意事項：

1. 選手過磅在每級比賽開始前 2 小時實施，並在賽前 30 分結束。
2. 每位參賽選手必須在技術會議時，確認體重級別，之後不能升降級別。

十一、比賽項目：裝備健力(蹲舉、臥舉、硬舉、總和)(含公開、長青、高中、國中組)
經典健力(蹲舉、臥舉、硬舉、總和)(只有公開及長青組)

十二、比賽方法：

(一)女子組(含公開、長青、高中、國中組，註：公開及長青組不含 43 公斤級)

※依國際最新規則，後補選手可報 5 人

- (1)43 公斤級 (2)47 公斤級 (3)52 公斤級 (4)57 公斤級
(5)63 公斤級 (6)69 公斤級 (7)76 公斤級 (8)84 公斤級
(9)+84 公斤以上級

(二)男子組(含公開、長青、高中、國中組，註：公開及長青組不含 53 公斤級)

※依國際最新規則，後補選手可報 5 人

- (1)53 公斤級 (2)59 公斤級 (3)66 公斤級 (4)74 公斤級
(5)83 公斤級 (6)93 公斤級 (7)105 公斤級 (8)120 公斤級
(9)+120 公斤以上級

十三、比賽規則：採用最新國際健力規則(出場比賽時應穿著健力服裝，全國賽，以推廣健力運動為主，可不限使用品牌，但須符合比賽裝備規格)

十四、報名手續：

(一)日期：自即日起至 115 年 2 月 15 日截止，逾期不接受報名。

(二)填寫報名表：請至協會網頁註冊方可至報名系統報名。

註冊網址：https://powerliftingnomination.com/competitor_application?id=Mw==

個人報名網址：https://powerliftingnomination.com/championship_personal

團體報名網址：<https://powerliftingnomination.com/login>

(三)報名費：採用現場繳費，以繳費收據方可參加過磅。

1. 本會會員：

個人 500 元、團體 2,500 元，過磅前未繳交報名費者不得參賽

2. 非本會會員：

個人 700 元、團體 3,500 元，過磅前未繳交報名費者不得參賽

(四)繳交選手保證書(含運動禁藥檢測)暨個人資料授權同意書。

(附表二)協會不提供紙本請自行自協會網站附件下載影印。

十五、領隊技術會議：

技術會議，請各參賽單位於 115 年 3 月 15 日下午 03:00，請務必派代表參加，並於會議中確認報名參賽選手名單與參賽級別是否正確。技術會議結束後，雖即舉行裁判會議。

地點：高雄市體育總會健力訓練中心。

***未參加技術會議，視同確認原報資料。**

十六、錦標與獎勵：

(一)單項與總和成績各錄取前三名，分別頒給獎狀與獎牌各乙枚。

(二)團體錄取前四名，均頒給獎狀、獎盃各乙座。

(三)頒發精神總錦標獎盃及男、女最佳舉者獎盃。

(四)團體成績與計分辦法：

1. 依總和成績計算分數，每一級取前九名，依次以 12、9、8、7、6、5、4、3、2 給分。其餘每位有取得總和成績之選手給 1 分。

2. **團體成績以 5 名最佳名次選手，計算團體成績。**

(五)本比賽為符合教育部「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法第 6 條第 6 款」之指定盃賽，其甄試資格取得所需，實際參賽隊伍(人)數及獲得最優級組前幾名隊伍(人)數，依教育部最新公布之辦法辦理如下：

參加本部核定中華民國高級中等學校體育總會或全國單項運動協會指定之各種運動錦標賽，其成績符合下列規定者：

1. 參賽隊(人)數為十六個以上者，獲得最優級組前八名。
2. 參賽隊(人)數為十四個或十五個者，獲得最優級組前七名。
3. 參賽隊(人)數為十二個或十三個者，獲得最優級組前六名。
4. 參賽隊(人)數為十個或十一個者，獲得最優級組前五名。
5. 參賽隊(人)數為八個或九個者，獲得最優級組前四名。
6. 參賽隊(人)數為六個或七個者，獲得最優級組前三名。
7. 參賽隊(人)數為四個或五個者，獲得最優級組前二名。
8. 參賽隊(人)數為二個或三個：最優級組第一名。

(六)前述不具運動績優生甄試資格之特殊情形如下：

1. 本比賽成績於同學年度中等學校運動聯賽或全國中等學校運動會將「健力」列為競賽種類〈或項目〉時，本賽事各項目依規定將不具前述運動績優生甄試資格。
2. 本賽事所辦除國中組和高中組以外，不具運動績優生甄試資格。
3. 本賽事各比賽項目，僅「總和」成績具運動績優生甄試資格；其餘「蹲舉」、「臥舉」及「硬舉」等單項成績皆不具運動績優生甄試資格。

4. 本賽事「團體成績」不具運動績優生甄試資格。
 5. 僅1人參賽不具運動績優生甄試資格。
- (七)學生申請甄試，以招生簡章所列各校之運動種類及名額為限。歷年各運動種類開缺情形，請參見『運動成績優良學生升學輔導網站』（網址：<https://lulu.ntus.edu.tw/>）歷年簡章。
- (八)抗議:如有抗議事件，請於事發後30分鐘內提出書面抗議書連同保證金新台幣伍仟元正送本會審判委員會審查，抗議未成立，保證金沒收。

十七、懲戒：

比賽期間選手/裁判/職員發生違反紀律事故至妨礙大會進行者，決送本會紀律委員會議處或警局處理。

十八、運動禁藥管制相關規定

- (一)依據「國家運動禁藥管制規則（NADR）」，參與協會辦理賽事之選手屬於國家級運動員，皆可能接受藥檢。
- (二)依據「治療用途豁免國際標準（ISTUE）」，國家級運動員因治療用途欲使用禁用物質或方法前，應向「財團法人中華運動禁藥防制基金會」提出「治療用途豁免（TUE）」申請，取得核可後方可使用。（需於賽事前30天提出申請）
 - 1、使用「隨時禁用（賽內與賽外）物質或方法（S1~S5、M1~M3、P1）」：無論是否參賽，應儘速提出申請。尚未申請者，應於申請截止日期前提出。
 - 2、賽內期〔指運動員表定參賽之前一日的午夜前（23:59）起算直到比賽與檢體採集流程結束為止〕使用「限賽內禁用物質（S6~S9、P1）」：應於申請截止日期前提出。
 - 3、符合特殊情況時（如：緊急醫療等）得於使用後提出回溯性TUE申請或申請截止日期後提出申請，詳見下方「運動員治療用途豁免須知」。
- (三)本次賽事TUE申請截止日期為2月15日。
- (四)運動禁藥相關內容：

1. [禁用清單](#)

2. [治療用途豁免申請](#)

3. 運動員治療用途豁免須知

4. 採樣流程

5. 其他藥管規定

十九、重要附則：(115年1月5日第10屆選訓委員會會議通過)

(一)選拔準備參加2026年6月在阿拉伯聯合大公國舉行之2026年世界公開經典健力錦標賽，國家代表隊選拔辦法如下：

1. 以2025年世界公開經典健力錦標賽各級成績作為選拔成績參考。
 - (1)選拔成績依照2025年世界是項比賽總和第3名成績做為參考依據。
 - (2)本次選拔賽以各級選手總和成績獲得前2名者與2025年世界是項賽會之各級總和第3名成績對照，作成選拔順位參考表。
 - (3)本次選拔賽各級選手總和成績未獲得2025年世界是項比賽總和得前3名者，單項成績可奪得獎牌，因選拔總和成績未必在參加級別名排第一名，因考量單項成績可奪牌，給予少部分自費(視經費額度決定費用)。
 - (4)因參加選拔賽在單項比賽失格未有總和成績，因其他單項成績可奪得獎牌，因國際賽會單項比賽失格還可以參加其他單項比賽並敘單項獎牌，如優秀選手單項比賽失格未有總和成績，單項成績可奪牌，如團隊各級數未報足隊時，得為備選國手自費出國。
 - (5)本會依主管機關單位規定，選拔無違背運動員精神、行為不檢等之選手；確定人選順位後，再視經費額度選定準國手人數，另考量未入選但選拔成績優異且具潛力之選手有機會出國賽，增加國際比賽經驗，爰依照往例，**如團隊各級數未報足隊時**，得為備選國手(部分自費或自費)，呈報運動部等相關上級單位核定之。
2. 教練人選名單：教練人選必須具備國家級教練證(A級)並以選手當選人數及順位排定教練人選。
3. 參加是項選拔賽選手，須繳交保證金，選拔成績達最低標者，退還保證金。

(二)選拔準備參加2026年7月於南非舉行之亞太、非洲聯合裝備健力、經典健力錦標賽，國家代表隊選拔辦法如下：

1. 選拔成績依照2025年亞洲裝備健力、經典健力是項比賽總和第1名成績做為參考依據。
2. 本次比賽並選拔我國參加2026年亞太、非洲聯合裝備健力、經典健力錦

標賽以 2025 年亞洲裝備健力、經典健力各級成績第 1 名作為選拔成績對照參酌，擇優遴選無違背運動員精神及無受禁賽處分之選手作成順位排名參考表，再視經費額度選定準國手人數另考量未入選但選拔成績優異且具潛力之選手有機會出國賽，增加國際比賽經驗，爰依照往例，如**團隊各級數未報足隊**時，得為備選國手(部分自費或自費)，呈報運動部等相關上級單位核定之。

2. 教練人選名單：教練人選必須具備國家級教練證(A 級)並以選手當選人數及順位排定教練人選。

3. 參加是項選拔賽選手，須繳交保證金，選拔成績達最低標者，退還保證金。

(三)選拔準備參加 2026 年 7 月在阿拉伯聯合大公國舉行之 2026 年世界大學健力錦標賽，國家代表隊選拔辦法如下：

1. 以 2025 年世界大學健力錦標賽各級成績作為選拔成績參考。

(1)選拔成績依照 2025 年世界是項比賽總和第 3 名成績做為參考依據。

(2)本次選拔賽以各級選手總和成績獲得前 3 名者與 2025 年世界是項賽會之各級總和第 3 名成績對照，作成選拔順位參考表。

(3)本次選拔賽各級選手總和成績未獲得 2025 年世界是項比賽總和得前 3 名者，單項成績可奪得獎牌，因選拔總和成績未必在參加級別名排第一名，因考量單項成績可奪牌，給予少部分自費(視經費額度決定費用)。

(4)因參加選拔賽在單項比賽失格未有總和成績，因其他單項成績可奪得獎牌，因國際賽會單項比賽失格還可以參加其他單項比賽並敘單項獎牌，如優秀選手單項比賽失格未有總和成績，單項成績可奪牌，如團隊各級數未報足隊時，得為備選國手自費出國。

(5)本會依主管機關單位規定，選拔無違背運動員精神、行為不檢等之選手；確定人選順位後，再視經費額度選定準國手人數，另考量未入選但選拔成績優異且具潛力之選手有機會出國賽，增加國際比賽經驗，爰依照往例，如團隊各級數未報足隊時，得為備選國手(部分自費或自費)，呈報運動部等相關上級單位核定之。

2. 教練人選名單：教練人選必須具備國家級教練證(A 級)並以選手當選人數及順位排定教練人選。

3. 參加是項選拔賽選手，須繳交保證金，選拔成績達最低標者，退還保

証金。

(四)繳納保證金及相關資料：

1. 參加選拔賽選手

亞太、非洲聯合裝備健力、經典健力錦標賽及大學健力錦標賽每人繳交保證金 1,000 元，採用現場繳費。

世界公開經典健力錦標賽每人繳交保證金 2,000 元，採用現場繳費

2. 參賽成績達最低試舉重量((附表一)則予退還保證金。

3. 繳交選手保證書(含運動禁藥檢測)暨個人資料授權同意書。

(附表二)協會不提供紙本請自行自協會網站附件下載影印。

4. 繳交英文版國際級運動員 A D E L 證書影印本(檔案必須都是英文版)

5. 繳交護照全頁影印本(內頁簽名處必須要簽名)；只接受護照有效日期在 2027 年 1 月以後的護照。

※青少年選手參加選拔賽請檢附雙親護照全頁影印本。

6. 未繳交以上資料及保證金不得參賽。

(五)經費補助原則：

1. 公費全額補助項目及隊(人)數：

(1)2026 年世界公開經典健力錦標賽預估教練 1-2 人，預估選手 8 人。

(視經費額度增減)

(2)2026 年亞太、非洲聯合裝備健力、經典健力錦標賽預估教練 1-2 人，

預估選手 22 人。(視經費額度增減)

(3)世界大學健力錦標賽估教練 1 人，預估選手 5 人。(視經費額度增減)

2. 經備查之國家代表隊選手，補助項目為機票、簽證、報名費、膳宿等，經費核結依運動部規定之相關補助辦法辦理；惟可能因選手總人數多寡、單據是否齊全因素等，而無法事先確定補助金額，本會將另行公告公費補助選手自行負擔經費額度

3. 其餘參賽人員，將依選拔名次(資格要件)同意自費人員(須提報選訓委員會同意)，本會將視本會自籌及募集社會資源情形，酌予部分補助。

(六)遞補原則：

1. 選手：如正取代表隊選手因故無法參賽，將依選拔賽成績依序遞補，並提報選訓委員會同意，如報名已結束將無法依序遞補。

2. 教練：教練人選必須具備國家級教練證(A 級)並以選手當選人數及順位排定教練人選。如正取代表隊教練因故無法參賽，將依選拔賽成績依序遞補，並提報選訓委員會同意遞補人選。如教練人選未具

備國家級教練證(A級)則由全國協會指派或由代隊職員兼任，並提報選訓委員會同意。

二十、其他事項

(一)如受本會、世界運動禁藥管制規範簽署單位(含國際奧會轄下各組織、國際單項運動總會、國家運動禁藥管制組織、國家奧會、國際綜合賽事主辦單位)及其他權管單位所為之禁賽處分者，於禁賽期間不得參與選拔、比賽等任何活動。

(二)參加國手選拔之資格限制，特別規定：

1. 曾違反運動禁藥管制規定，其處分將屆期滿或已期滿前，而計畫復出參賽者適用之。如附件「中華民國健力協會違反運動禁藥管制規定選手復出改善措施」
2. 新秀選手成績特優，首次參加國手選拔賽即達標者，本會選訓委員得要求其接受運動禁藥檢測中心之檢測並簽立切結書。切結如經檢測不合格，將無異議受取消國手資格並送交本會紀律委員會會議懲處，及繳交受運動禁藥檢查之費用。
3. 依據108年中華民國健力協會第九屆第三次理監事會議決議通過及會員大會追認通過，經錄取之準國手須簽結出國切結書，於集訓及出國比賽期間，如有違本會紀律委員會相關規定或不服從本會有關賽事級別調整異動或違反運動禁藥管制規定者，因而影響個人及團體成績詆損國譽者，除報請本會紀律委員會會議處外，亦將追還回其集訓及出國期間賽事相關之受補助款與活動經費。

本會選訓委員會決議：如違反運動禁藥管制規定，除依財團法人中華運動禁藥防制基金會辦法相關規定處理外，將由紀律委員會視情節輕重決議，另裁處1至10倍之罰款，不得異議。

4. 個人資料僅供主辦單位辦理本活動使用，相關肖像無償授權中華民國健力協會做為推廣健力運動使用，並得於網路重製，公開傳輸。

二十一、保險：本賽事投保公共意外險，請各參與人員自行依需要投保，有關公共意外險額度如下：

- (一)每一個人身體傷亡：新臺幣三百萬元。
- (二)每一事故身體傷亡：新臺幣一千五百萬元。
- (三)每一事故財產損失：新臺幣二百萬元。

(四)保險期間內總保險金額：新臺幣三千四百萬元。

二十二、性騷擾申訴管道：電話 07-7224152；[電子信箱 ctpa001@yahoo.com.tw](mailto:ctpa001@yahoo.com.tw)，
流程如(附表三)。

二十三、大會賽程表俟報名截止後，另行通知。

二十四、本規程如有未盡事宜，得由大會作成決定，隨時於會場公佈實施之。