

中華民國現代五項暨冬季兩項運動協會
115 年度培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

- 1、 依據：教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點(以下簡稱本要點)。
- 2、 目的：取得 2028 年冬季青年奧運 (YOG)、2029 年亞洲冬季運動會參賽資格及 2030 ALPS 冬奧。
- 3、 遴選依據及經過：冬季兩項技能養成不易。本實施計畫應為我國冬季兩項運動近期及中長期發展思維而訂定之連續性永續發展計畫。實施細項及潛力人選每年度會調整呈報
- 4、 選手遴選

(一)條件：

依據國際冬季兩項聯盟總會 (IBU) 競賽規章第一章第三款競爭對手類型：IBU 年度從當年 7 月 1 日持續到隔年 6 月 30 日。整個賽季的年齡組別均以運動員當年的年齡為準。 IBU 青年盃比賽依賽季(2026/2027)以下年齡組別進行：

- 19 歲以下男子組/19 歲以下女子組相當於青年 II 組(出生年 2007-2010)

依照下列條件各一項符合遴選出 U19 組選手。

1. 參加 115 年度冬季兩項培育優秀或具潛力運動選手實施計畫選拔之選手，需符合 U19 參賽年齡者(西元 2007 年至 2010 年)。
2. 選手於本會 115 年 5 月 30 日舉辦之「115 年冬季兩項步槍直排輪射擊錦標賽暨 2026 亞洲青年冬季兩項錦標賽儲備選手選拔賽」中產生。
3. 具備越野滑雪能力之男、女選手，並具備 FIS Point 之選手。
4. 遴選男 4 名女 2 名，並經本會選訓小組通過後培訓。
註:FIS Point(國際滑雪聯盟總會註冊運動員競賽點數)

(二)方式：

參加 115 年度冬季兩項培育優秀或具潛力運動選手實施計畫之選手，年齡符合選手遴選條件年齡者，且成績需達以下選拔標準者。

男 FIS Race Season 2025/26 FIS Point list 500

女 FIS Race Season 2025/26 FIS Point list 700

註：參閱 FIS 官網列舉樣本為我國 2024 平昌青奧女選手蔡喬薇資料

Chiao-Wei Tsai

FIS Point DI(distance)1461.99 ; Rank:2567

SP(Super Sprint)1272.75; Rank:2205 點數越低越優

<https://www.fis-ski.com/DB/general/athlete-biography.html?sectorcode=CC&competitorid=277860>

5、 教練遴選：

1. 代表隊教練遴選條件：
 - (1)具有國家 A 級教練或 IBU 國際教練資格具實際帶隊賽事經驗者。
 - (2)具 FIS 國際教練證具實際帶隊賽事經驗者。
2. 培訓教練遴選條件：
 - (1)以正選選手之教練為優先，具備專項運動知識之教練。
 - (2)以各項目專長遴聘，確實針對各分項加以培訓。
3. 遴選方式：

由本會訓練組審核推薦符合上述資格條件之教練，經提報本會選訓委員會審查通過，並報請理事長核可後，遴選擔任階段培訓教練，調整時亦同。

6、訓練計畫：

(一)、總目標：

爭取 2028 年冬季青年奧運 (YOG) 及 2029 年亞洲冬季運動會參賽資格。

(二)、階段目標：

(1) 2026 年 IBU Y/J 世錦賽進入個人賽排名 100。

(2) 2026 夏季 Biathlon 亞洲錦標賽青年組(哈薩克)進入個人賽排名 80。

註：IBU 青年世錦賽為國際總會年度最重要賽事男女選手參賽名額約 450~500 名

IBU 夏季亞洲錦標賽青年組為第一屆國際總會在亞洲舉辦之青年錦標賽

(三)、計畫內容：

(1) 訓練起訖日期：自 115 年 1 月 1 日起至 115 年 12 月 31 日止。

(2) 訓練地點：各訓練站(觀山自由車練習場、林口戶外山野、國訓中心公西靶場)

(3) 訓練方式：

(a)每週各訓練站分別訓練，每月一次賽道測試。期間交互學習、提高成效。

(b)培訓期間務必審慎嚴謹挑選具潛力之選手，不適任者適時淘汰，完成各階段目標。

(4)國外參賽計畫：

2026 夏季 Biathlon 亞洲錦標賽青年組，2026 年 7 月 20-26 日，於哈薩克·休欽斯克舉行。

預計教練 2 名、防護員 1 名及男選手 4 名、女選手 2 名報名參賽。

(5)國內/外培訓計畫：

訓練營：

115 年 7 月 10 日-19 日共計 10 日，於哈薩克·休欽斯克舉行。

預計教練 2 名、防護員 1 名及男選手 4 名、女選手 2 名，實施 2026 夏季 Biathlon 亞洲錦標賽賽前集訓。

(6)訓練重點：

1. 技術性項目：越野滑雪技巧及 .22 LR biathlon rifles 組合運用訓練。

2. 體能性項目：強化肌力、肌耐力、爆發力、柔軟度及協調性。

3. 各別單項重點加強：越野滑雪技巧著重於地形應變。

.22 LR biathlon rifles 著重於呼吸控制、準距與兩段扳機扣動點

4. 心理方面：培養和增強意志品質、意象與放鬆等心理訓練。

(四)、督導考核：

(1)協會選訓小組不定期蒞會訪視訓練情況，發現問題立即改善。

(2)測驗成績未達階段標準，經選訓委員會評估已無培訓潛力者將給予退訓。

(3)教練、選手於集訓期間發生違紀犯法之行為，依協會紀律委員會裁定辦理。

(五)、經費概算(如附件，現代五項+冬季兩項)

2026 年經費需求總計新台幣 六百萬元整 (6,000,000)。

(六)、本計畫經教育部體育署通過後公告實施，其有嗣後修正或廢止者，亦同。