

全国啦啦操委员会关于 2018 年全国 啦啦操训练营（吉林站）的通知

各有关单位：

“2018 年全国啦啦操训练营（吉林站）”将于 8 月 20-25 日在吉林省吉林市举行，现将具体事宜通知如下：

一、举办时间、地点：

（一）时间：8 月 20-25 日

（二）地点：吉林医药学院

二、参与对象：

（一）全国各大中小学、啦啦操培训考级中心（点）及俱乐部的教练员、运动员（学生）；

（二）对啦啦操有兴趣的老师、学生及社会人士，鼓励整队参加。

三、课程内容：

（一）运动员课程内容（课表详见附件一）：

1. 啦啦操团队文化建设、小型竞赛及晚会等；
2. 舞蹈啦啦操：花球、街舞的项目动作套路组合教学；
3. 技巧啦啦操：口号、托举、金字塔、篮抛、翻腾以及个性化舞蹈组合教学；
4. 比赛成套个性化指导；

5. 依参加运动员的技术水平调整授课内容；

（二）教练员课程内容（课表详见附件二）：

1. 啦啦操团队文化建设、小型竞赛及晚会等；

2. 啦啦操训练课程设计；

3. 啦啦操基本技术训练方法；

4. 啦啦操专项素质训练教学；

5. 成套编排技巧；

6. 依参加教练员的技术水平调整授课内容；

四、导师团队：

全国啦啦操委员会联合选派。

五、报名方式：请于6月20日至8月10日登录中国啦啦操官方网站（www.ccachina.org）首页，点击“报名登录”，选择“会议培训报名”，按要求填写相关资料，进行网上报名，逾期报名不予受理。

六、参营经费：

（一）培训费：1800元/人，包括：

1. 五晚六天食宿；

2. 医疗及意外保险；

3. 训练营课程费；

4. 纪念T恤、运动短裤两套；

5. 啦啦操专业运动鞋一双；

（二）培训费：2400元/人，包括：

1. 五晚六天食宿（单人房间）；

2. 医疗及意外保险；
3. 训练营课程费；
4. 纪念T恤、运动短裤两套；
5. 啦啦操专业运动鞋一双；

（三）培训费：1200 元/人（仅限吉林市本地），包括：

1. 医疗及意外保险；
2. 训练营课程费；
3. 纪念T恤、运动短裤两套；
4. 啦啦操专业运动鞋一双；

七、付款方式：

（一）线上付款：网上报名后，进入付款平台，点击“在线付款”，通过支付宝进行付款（支付宝可绑定公务卡进行在线付款）；

（二）通过银行汇入指定账户：请在汇款单上注明“2018 训练营+举办地+姓名”，如“2018 训练营+吉林站+刘颖”；

账户名称：南京新恒鼎体育推广有限公司

账 号：4301 0118 1901 0132 263

开 户 行：工商银行南京雨润大街支行

（三）现场刷公务卡付款：网上报名时，进行付款选择“公务卡刷卡”；报到时，不接收现金缴费，只接受“公务卡”现场刷卡（不含借记卡以及其他信用卡），缴费成功后报名方可生效。

八、联系人及联系电话：

孙桂红：18020182797

孙 婷：15380873679

徐文峰：17084369999

九、其他事项：训练营期间参加能力测试的运动员请在报名时确认测试项目。

全国啦啦操委员会

2018 年 6 月 15 日

附件一：

2018 年全国啦啦操训练营运动员课程内容

日期		上课内容		授课导师
8 月 20 日	13:00-19:00		报到	
8 月 21 日	上午	09:00-09:30	开营仪式（照相）	CCA 导师团队
		09:30-10:30	团队文化建设、团队练习	
		10:30-11:30	运动员能力测试内容介绍与训练	
	休息			
	下午	14:00-18:00	花球分组别教学与练习	CCA 导师团队
晚上	19:00-20:30	花球运动员成套修改和等级测试内容的专项训练		
8 月 22 日	上午	09:00-10:00	花球常规训练方法（动作风格、难度）	CCA 导师团队
		10:00-11:30	花球常规训练组合练习（动作风格、难度）	
	休息			
	下午	14:00-18:00	街舞分组别教学与练习	CCA 导师团队
	晚上	19:00-20:30	街舞运动员成套修改和等级测试内容的专项训练	
8 月 23 日	上午	09:00-10:30	技巧口号与个性化舞蹈	CCA 导师团队
		10:30-11:30	街舞项目风格的实践组合练习	
	休息			
	下午	14:00-18:00	技巧分级别教学与练习	CCA 导师团队
	晚上	19:00-20:30	技巧运动员成套修改和等级测试内容的专项训练	CCA 导师团队
8 月 24 日	上午	09:00-10:30	技巧啦啦操的托举、篮抛练习	CCA 导师团队
		10:30-11:30	团队竞赛辅导	
	休息			
	下午	14:00-18:00	爵士分组别教学与练习	CCA导师团队
	晚上	19:00-20:30	啦啦操星级运动员等级测试	CCA 导师团队
8 月 25 日	上午	09:00-10:00	分组集体展示、团队竞赛评比	CCA 导师团队
		10:00-10:30	结业典礼	
	休息			
	下午	14:00 前	离会	CCA 导师团队

附件二：

2018 年全国啦啦操训练营教练员课程内容

日期		上课内容		授课导师
8 月 20 日	13:00-19:00		报到	
8 月 21 日	上午	09:00-09:30	开营仪式（照相）	CCA 导师团队
		09:30-10:30	团队文化建设、团队练习	
		10:30-11:30	运动员能力测试内容介绍与训练	
	休息			
	下午	14:00-18:00	啦啦操训练课程设计	CCA 导师团队
8 月 22 日	上午	09:00-11:30	啦啦操基本技术训练方法	CCA 导师团队
	休息			
	下午	14:00-18:00	分组别教学与练习	CCA 导师团队
8 月 23 日	上午	09:00-11:30	啦啦操专项素质训练教学	CCA 导师团队
	休息			
	下午	14:00-18:00	分级别教学与练习	CCA 导师团队
8 月 24 日	上午	09:00-10:30	成套编排技巧	CCA 导师团队
		10:30-11:30	团队竞赛辅导	
	休息			
	下午	14:00-18:00	分组别教学与练习	CCA 导师团队
	晚上	19:00-20:30	啦啦操星级运动员等级测试	CCA 导师团队
8 月 25 日	上午	09:00-10:00	分组集体展示、团队竞赛评比	CCA 导师团队
		10:00-10:30	结业典礼	
	休息			
	下午	14:00 前	离会	