

# 全国啦啦操委员会关于印发举办2021年 全国啦啦操七彩星级训练营（深圳站） 的通知

各有关单位：

为了进一步贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，按照《青少年体育活动时间计划》的相关要求，响应“一球一操”政策，大力发展青少年啦啦操俱乐部，提升深圳市啦啦操运动员技术水平，加强啦啦操团队文化建设，培养“四好”啦啦操运动员。经报请国家体育总局体操运动管理中心同意，我委员会定于1月23-27日在广东省深圳市举办“2021年全国啦啦操七彩星级训练营（深圳站）”。现将具体事宜通知如下：

## 一、主办单位

全国啦啦操委员会

## 二、承办单位

深圳啦啦动体育文化发展有限公司

南京青鹏会务有限公司

## 三、协办单位：

广东省啦啦操委员会

深圳青少年体育联盟

## 四、举办时间、地点：

（一）时间：1月23-27日；

（二）地点：深圳市南山区华侨城体育文化中心。

## 五、参训学员：

（一）有一定啦啦操基础的学员：已获得啦啦操七彩星级运动员等级证书的学员；

（二）零基础学员：热爱啦啦操运动的 3-14 岁少儿学员；

（三）仅限广东省省内人员。

## 六、课程内容：

（一）啦啦操团队文化建设；

（二）啦啦操七彩星级运动员（红、橙、黄、绿、青、蓝、紫）考级动作组合、技术技巧、身体素质等课程教学；

（三）亲子啦啦操、看台啦啦操教学；

（四）根据参加不同学员的技术水平进行个性化、专业化指导。

## 七、日程安排：

（一）培训时间：1 月 23 日 08:30 至 1 月 27 日 16:00；

（二）报到时间：

1. 外地学员 1 月 22 日 14:00-18:00；

2. 本地学员 1 月 23 日 7:30-8:30；

（三）详细日程安排表前请见附件一。

八、导师团队：由全国啦啦操委员会选派全国啦啦操金牌导师进行授课。

## 九、相关资质认证：

（一）所有全程参与培训的学员，均可获得由全国啦啦操委员会颁发的七彩星级训练营结业证书；

（二）符合七彩星级运动员等级条件的学员可申请考取相

应级别的七彩星级运动员等级证书。

#### 十、报名方式与相关要求：

1. 以啦啦操俱乐部、学校或其他团体等形式由相关负责老师组织集体报名；

2. 请相关人员于1月10日前登录中国啦啦操官方网站（[www.ccachina.net](http://www.ccachina.net)）首页“培训及会议报名专栏”，选择“2021年七彩星级训练营（深圳站）”，按要求填写相关资料，进行网上报名，逾期报名不予受理。

#### 十一、参营经费：

参训学员可根据自身实际情况，选择不同七彩星级课程及收费标准，如下：

（一）标准一：1850元/人（限红星级课程），包含：

1. 培训费；
2. 七彩星级考级服装、鞋子；
3. 七彩星级红星级考级费；

（二）标准二：1850元/人（限橙星级课程），包含：

1. 培训费；
2. 七彩星级考级服装、鞋子；
3. 七彩星级橙星级考级费；

（三）标准三：1850元/人（限黄星级课程），包含：

1. 培训费；
2. 七彩星级考级服装、鞋子；
3. 七彩星级黄星级考级费。

#### 十二、付款方式：

（一）在线支付：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；

（二）银行汇款：1月15日前，通过银行汇入指定账户，请在汇款单上注明“深圳站七彩星级训练营+单位+人数”，如“深圳站七彩星级训练营大冲学校20人”；

账户名称：南京青鹏会务有限公司

银行账号：430 1021 4091 0009 4361

开户银行：中国工商银行南京朝天宫支行

（三）本次训练营不接收现场付费，缴费成功后报名方可生效。

### 十三、联系方式：

（一）全国啦啦操委员会：

王泽卿：18020182563      江 志：18061425796

（二）承办方联系人：

杨 芳：13923459268      魏国栋：15950481241

全国啦啦操委员会

2020年12月14日

## 附件一：

## 日程表

日期	时间	课程内容	备注
1月22日	14:00-18:00	外地学员报道	
1月23日	07:30-08:30	本地学员报道	
	上午 08:30-11:30	<b>团队文化</b> 1、啦啦操礼仪 2、开营舞、精神口号 3、加油歌 4、团队文创建设：主题T恤彩绘、看台啦啦操道具制作（自行准备材料） 5、学唱七彩星级之歌 6、课程总结、导师寄语	
	下午 14:00-18:00	<b>基本技术</b> 1、啦啦操礼仪 2、复习上午所学内容 3、舞蹈基本功组合学习及练习一 4、团组展示 5、身体素质练习与体能测试（分组进行） 6、四好运动员任务卡 7、课程总结、导师寄语	
1月24日	上午 08:30-11:30	<b>专项技术</b> 1、啦啦操礼仪 2、复习舞蹈基本功组合一 3、舞蹈基本功学习及练习二 4、七彩星级组合一学习与练习 5、七彩星级技术技巧组合一学习与练习 6、七彩星级力量组合一学习与练习 7、分组细化、团组展示 8、课程总结、导师寄语	
	下午 14:00-18:00	<b>阶段总结</b> 1、啦啦操礼仪 2、歌唱：七彩星级之歌 3、团队文创建设：T恤彩绘展示、道具展示评比 4、已学内容分组细化、纠正、复习 5、已学内容团组展示评比 6、身体素质练习 7、四好运动员任务卡 8、课程总结、导师寄语	

1月25日	上午 08:30-11:30	<b>专项技术</b> 1、啦啦操礼仪 2、七彩星级组合二学习与练习 3、七彩星级技术技巧组合二学习与练习 4、七彩星级力量组合二学习与练习 5、分组细化、纠错 6、课程总结、导师寄语	
	下午 14:00-18:00	<b>复习课</b> 1、啦啦操礼仪 2、游戏：团结一心 3、行进间练习 4、复习七彩星级组合二 5、复习七彩星级技术技巧组合二 6、复习七彩星级力量组合二 7、分组细化、团组展示 8、感恩课程：一封家书（明信片） 9、课程总结、导师寄语	
1月26日	上午 08:30-11:30	<b>专项技术</b> 1、啦啦操礼仪 2、七彩星级组合三学习与练习 3、七彩星级技术技巧组合三学习与练习 4、七彩星级力量组合三学习与练习 5、分组细化、纠错 6、课程总结、导师寄语	
	下午 14:00-18:00	<b>复习课</b> 1、啦啦操礼仪 2、游戏：我们一起来表演 3、行进间练习 4、复习七彩星级组合一、二、三 5、复习七彩星级技术技巧组合一、二、三 6、复习七彩星级力量组合一、二、三 7、分组细化、团组展示 8、感恩课程：老师的爱（送给营员的一段话） 6、课程总结、导师寄语	
	上午 08:30-11:30	<b>拓展学习</b> 1、家长课堂：看台啦啦操学习与练习 2、亲子课程：亲子啦啦操学习与练习 3、复习训练营所学内容 4、啦啦操运动员才艺分组展示	

1月27日	下午 14:00-16:00	<b>结营仪式</b> 1、集体展示 歌唱七彩星级之歌开营舞 加油歌 2、家长展示：看台啦啦操 3、亲子啦啦操展示 4、分组展示学习成果 5、颁奖典礼：四好运动员颁奖、结业证书颁发、全星级证书授予、特殊奖。 6、感恩课程：寄明信片 7、集体合影	
-------	-------------------	---	--