全国啦啦操委员会关于印发举办2019年啦啦操训练营（郑州站）的通知

各有关单位：

为了进一步提升广大啦啦操教练员的综合能力，加强啦啦操运动员技术水平和团队文化建设，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10月3-7日在河南省郑州市举办“2019年啦啦操训练营（郑州站）”。现将具体事宜通知如下：

一、举办时间、地点：

（一）时间：10月3-7日；

（二）地点：郑州工程技术学院。

二、参与对象：

（一）各大、中、小学从事啦啦操教学与训练的教练员、学生（以队伍的形式参加）；

（二）啦啦操俱乐部、啦啦操培训考级中心（点）从事啦操教学与训练的教练员、学生（以队伍的形式参加）；

（三）对啦啦操有兴趣的老师及社会人士。

三、课程内容：

（一）啦啦操团队文化建设，啦啦操基础训练、小型竞赛及晚会；

（二）舞蹈啦啦操：花球、街舞、爵士项目测试动作组合教学；转体、跳跃、翻腾、街舞地板动作等技能教学；

（三）技巧啦啦操：口号、托举、金字塔、篮抛、翻腾技能纠正与教学；技巧啦啦操动作组合测试个性化指导；

（四）舞蹈啦啦操与技巧啦啦操项目体能测试内容教学与训练；

（五）根据参加学生的技术水平调整授课内容；

（六）啦啦操技术等级运动员个人能力测试。

四、日程安排表：详见附件。

五、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。

六、相关资质认证与奖励：

（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训练营结业证书；

（二）凡年龄在13-35 岁的学员，可自愿报名参加啦啦操技术等级运动员个人能力测试，凡比赛成绩与个人能力测试成绩均符合啦啦操运动员技术等级标准的，可申请获得由体育总局体操中心颁发的啦啦操运动员技术等级证书。

七、报名方式：

请参训学员于9 月20 日之前登录中国啦啦操官方网站（www.ccachina.net）首页“培训及会议报名专栏”，选择训练营地址，按要求填写相关资料，进行网上报名，逾期报名不予受理。

八、参营经费：

（一）标准一：1350 元/人，包含：

1.培训费；

2.2019 年啦啦操训练营纪念文化衫；

3.训练营 4 天午餐费；

4.参训人员培训期间人身意外保险；

（二）标准二：950 元/人（仅限在中国啦啦操网注册并获得 CCA 授权的全国啦啦操星级俱乐部相关人员）

1.培训费；

2.2019 年啦啦操训练营纪念文化衫；

3.训练营 4 天午餐费；

4.参训人员培训期间人身意外保险。

（三）外地参训学员交通及食宿费自理（训练营所含午餐除外）。

九、付款方式：现场付款，参训人员进行现场刷卡或者支付宝付款。

十、其他准备事项：

有意向在训练营期间参加啦啦操技术星级运动员个人能力测试的运动员请于 9 月 20 日前在中国啦啦操网首页“个人能力测试报名”专区进行报名，确认测试项目，逾期报名不予受理。

十一、联系方式：

陆　娟：15380873682　　王泽卿：18020182563

江　志：18061425796

此页无正文。

全国啦啦操委员会

2019 年 7 月 3 日

附件：2019 年全国啦啦操训练营（郑州站）日程安排

日期			上课内容	授课导师
10 月 3 日	13:00-19:00		报到	CCA 导师团队
10 月 4 日	上午	09:00-09:30	开营仪式（照相）	
		09:30-11:00	团队文化建设、团队练习	
		11:00-12:00	运动员能力测试内容介绍与训练	
	休息			
	下午	13:30-18:00	1、花球啦啦操基本技术教学 2、花球训练方法（动作风格、难度） 3、分组练习、对抗训练	CCA 导师团队
	晚上	19:00-20:30	花球啦啦操比赛成套修改	
10 月 5 日	上午	09:00-12:00	1、爵士啦啦操基本技术教学 2、爵士训练方法（动作风格、难度） 3、分组练习、对抗训练	CCA 导师团队
	休息			
	下午	13:30-18:00	1、街舞啦啦操基本技术教学 2、街舞训练方法（动作风格、难度） 3、分组练习、对抗训练	CCA 导师团队
	晚上	19:00-20:30	街舞及爵士啦啦操比赛成套修改	
10 月 6 日	上午	09:00-12:00	1、技巧口号与个性化舞蹈 2、技巧项目托举、金字塔、翻腾、抛接等实践练习 3、街舞啦啦操比赛成套修改	CCA 导师团队
	休息			
	下午	13:30-17:00	1、表演啦啦操组合教学 2、训练营对抗赛	CCA 导师团队
	晚上	18:00-21:00	运动员个人能力测试	
10 月 7 日	上午	09:00-11:00	分组集体展示、团队竞赛评比	
		11:00-11:30	结营典礼	
	休息			
	下午	13:00 前	离会	