

全国啦啦操委员会关于举办2020年 啦啦操一级教练员、裁判员培训班 (长沙站)的通知

各有关单位:

为贯彻落实《2017-2020 周期啦啦操竞赛规则》，提高啦啦操教练员的专项技术能力和综合素养，全面提升啦啦操教练员和裁判员业务水平，我委员会定于 10 月 1-5 日在湖南省长沙市湖南大众传媒职业技术学院举办 2020 年啦啦操一级教练员、裁判员培训班。现将有关事项通知如下:

一、主办单位:

国家体育总局体操运动管理中心

全国啦啦操委员会

二、承办单位:

湖南省啦啦操委员会

南京青鹏会务有限公司

三、协办单位:

湖南大众传媒职业技术学院

湖南湘越运动舞蹈俱乐部

四、报到及培训时间、地点:

(一) 一级教练员培训班;

1. 报到时间: 9 月 30 日 13: 00-19: 00,

10 月 1 日 08:30-09:00;

2. 报到地点: 湖南大众传媒职业技术学院旁义都酒店;

3. 培训时间：10 月 1-3 日；
4. 培训地点：湖南大众传媒职业技术学院；
5. 具体培训日程安排详见附件一；

（二）一级裁判员培训班；

1. 报到时间：10 月 3 日 14: 00-20: 00,
10 月 4 日 08:00-09:00；
2. 报到地点：湖南大众传媒职业技术学院旁轻住悦享酒店；
3. 培训时间：10 月 4-5 日；
4. 培训地点：湖南大众传媒职业技术学院；
5. 具体培训日程安排详见附件一。

五、参培人员：

（一）仅限湖南省内人员参加；

（二）一级教练员培训班；

1. 年满 18 周岁，热爱啦啦操项目，致力于从事啦啦操项目发展的相关人员（培训考试合格，可直接申报啦啦操二级教练员）；

2. 达到以下条件，有意向晋升一级教练员的学员：

（1）任啦啦操二级教练员满一年；

（2）一个周期内，至少 2 次带队获得全国啦啦操联赛分站赛前三名；或 1 次带队获得总决赛、锦标赛、冠军赛、精英赛、大奖赛、中国公开赛前六名；

（三）一级裁判员培训班；

1. 年满 18 周岁，热爱啦啦操项目，致力于从事啦啦操项目

发展的相关人员（具备二级教练员资质，培训考试合格，可申报啦啦操二级裁判员）；

2. 达到以下条件，有意向晋升一级裁判员的学员：

- （1）啦啦操二级裁判员满一年；
- （2）具备啦啦操一级教练员资格；
- （3）至少担任2次全国啦啦操分站赛的裁判员工作。

六、培训内容：

（一）一级教练员；

1. 国内、外啦啦操专业技术发展动态；
2. 舞蹈、技巧啦啦操技术讲解与教学；
3. 啦啦操动作创编；
4. 啦啦操训练方法；
5. 啦啦操团队文化建设；

（二）一级裁判员；

1. 国内、外啦啦操最新技术发展动态；
2. 《2017-2020 周期啦啦操竞赛规则》；
3. 啦啦操比赛套路讲解与分析；
4. 啦啦操比赛视频实践打分。

七、培训导师：

由全国啦啦操委员会选派。

八、报到需交物品：

（一）一级教练员培训班；

1. 已取得最高等级啦啦操教练员资格证书及复印件；

2. 带队参加由全国啦啦操委员会组织赛事的获奖证书及复印件；

3. 培训费缴纳后的银行回执（复印件）；

（二）一级裁判员培训班；

1. 现有最高等级啦啦操裁判证书及复印件；

2. 参加由全国啦啦操委员会组织赛事的执裁记录证明；

3. 培训费缴纳后的银行回执（复印件）。

九、报名方式：

请于 9 月 10 日至 9 月 23 日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”，按要求填写相关资料，进行网上报名，逾期报名不予受理。

十、经费：

（一）一级教练员；

1. 标准一：1200 元/人，

包含：CCA 教练员 T 恤、“瑞奥克”啦啦操专业运动鞋、培训材料、结业证书及申请啦啦操教练员资质相关费用；

2. 标准二：800 元/人，（仅限在校大学生及研究生，报到时需提交学生证原件）；

（二）一级裁判员；

1. 标准一：1200 元/人，

包含：CCA 裁判员 T 恤、培训材料、结业证书及申请啦啦操裁判员资质相关费用；

2. 标准二：800 元/人，（仅限在校大学生及研究生，报到时需提交学生证原件）；

（三）食宿；

1. 食宿统一安排，参培人员可自愿办理；

2. 食宿安排联系电话：

雷吉平：13707311385；

龙军安：13755198131。

十一、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：通过银行汇入指定账户，请在汇款单上注明“长沙站一级培训+姓名”，如“长沙站一级培训刘颖”；

账户名称：南京青鹏会务有限公司

账 号：4301021409100094361

开 户 行：中国工商银行南京朝天宫支行

（三）现场刷公务卡付款：网上报名时，进行付款备注“公务卡刷卡”；报到时，不接收现金缴费，只接收“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。

十二、防控疫情注意事项：

（一）报到时须提供电子居民健康卡、行程码，核验符合要求后，才准予报到参加培训；

（二）有中高风险旅居史和来自中高风险地区学员须提供一周内的核酸检测报告；

（三）乘坐公共交通工具时，全程佩戴口罩，携带好足量口罩等疫情防控物品。

十三、联系人及联系电话：

（一）全国啦啦操委员会：

王泽卿：18020182563；

江 志：18061425796；

（二）湖南省啦啦操委员会：

李 萍：13808463100；

陶成武：15802549680。

全国啦啦操委员会

2020年9月9日

附件一：

2020 年啦啦操一级教练员培训班（长沙站）日程表

日期	时间	日程安排	授课导师
9月30日	13:00-19:00	外地学员报到	
10月1日	08:30-09:00	本地学员报到	
	09:00-09:30	开班典礼、集体合影	
	09:30-10:30	全国啦啦操一级教练员理论课程（理论）	
	10:30-11:00	啦啦操团队文化建设	
	11:00-12:00	啦啦操基本技术与基本训练方法	
	13:30-14:30	热身动作内容及练习方法A	
	14:30-15:30	花球啦啦操专项技术教学	
	15:30-17:00	花球啦啦操规定套路成套内容介绍	
	17:00-17:30	花球啦啦操规定套路难度动作内容介绍	
	17:30-18:00	素质训练方法与练习-上肢力量	
10月2日	08:30-09:30	街舞啦啦操专项技术教学	
	09:30-11:00	街舞啦啦操规定套路成套内容介绍	
	11:00-11:30	街舞啦啦操规定套路难度动作内容介绍	
	11:30-12:00	素质训练方法与练习-下肢力量	
	13:30-14:30	热身动作内容及练习方法B	
	14:30-15:30	爵士啦啦操专项技术教学	
	15:30-17:00	爵士啦啦操规定套路成套内容介绍	
	17:00-17:30	爵士啦啦操规定套路难度动作内容介绍	
	17:30-18:00	素质训练方法与练习-核心	
10月3日	09:00-10:00	技巧啦啦操专项技术教学	
	10:00-11:30	技巧啦啦操规定套路成套内容介绍	
	11:30-12:00	素质训练方法与练习-灵敏	
	13:30-14:00	总复习	
	14:00-15:00	全国啦啦操教练员证书-分组考试	
	15:00-16:00	成套编排要素-如何编排成套（理论）	
	16:00-17:00	结业典礼、颁发证书	

附件二：

2020 年全国啦啦操一级裁判员培训班（长沙站）日程表

日期	时间	内容	备注
10 月 3 日	14:00-20:00	报到	
10 月 4 日	08:00-09:00	报到、啦啦操推广视频赏析	
	09:00-09:30	开班典礼、集体合影	
	09:30-11:00	舞蹈啦啦操评分规则学习	
	11:00-12:00	舞蹈啦啦操评分表详细解读视频打分练习	
	12:00-13:30	午餐	
	13:30-15:00	技巧啦啦操评分规则学习	
	15:00-16:30	舞蹈啦啦操视频打分练习	
	16:30-17:30	技巧啦啦操视频打分练习	
	17:30-18:30	晚餐	
	19:00-20:30	自行复习理论题库	
10 月 5 日	07:30-08:30	早餐	
	09:00-10:00	国内规则部分解读	
	10:00-11:00	啦啦操成套编排讲解	
	11:00-12:00	复习与答疑	
	12:00-13:00	午餐	
	13:30-14:30	啦啦操（一级）裁判员理论考试 80%	
	15:00-16:00	啦啦操（一级）裁判员视频打分考试 20%	
	16:30	结业、颁发证书	