

# 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 (青岛站)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9月26-30日在青岛市健美操训练基地举办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:

青岛市啦啦操委员会

南京青鹏会务有限公司

## 三、协办单位:

青岛市青少年健美操训练基地

## 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26日 08:30-09:00;

2. 报到、培训地点: 青岛市青少年健美操训练基地  
(青岛市城阳区春阳路123号赛运体育艺术培训院内);

3. 培训时间: 9月26-28日;

4. 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：9 月 29 日 08:00-09:00；

2. 报到、培训地点：青岛市青少年健美操训练基地

（青岛市城阳区春阳路 123 号赛运体育艺术培训院内）；

3. 培训时间：9 月 29-30 日；

4. 具体培训日程安排详见附件一。

五、参培人员：

（一）仅限青岛市内人员参加；

（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 21 日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”，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）；

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“青岛站一级培训+姓名”，如“青岛站一级培训刘颖”；

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）参培人员进行风险评估和实名制管理，实行“健康码”绿码准入制度；

（二）参培人员需佩戴口罩进入场地，培训期间保持安全间距，进入场馆配合测量体温；

（三）依据《体育总局关于印发<科学有序恢复体育赛事和活动推动体育行业复工复产工作方案>的通知》（体办字〔2020〕102号）等要求，认真做好培训场地消杀、通风、测温、绿码或核酸检测、保持间距等一系列科学防控措施。

## 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）青岛市啦啦操委员会：

吴 双：15589899768。

全国啦啦操委员会

2020 年 9 月 10 日

附件一：

2020 年啦啦操一级教练员培训班（青岛站）日程表

日期	时间	日程安排	授课导师
9月26日	08:30-09:00	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	
9月27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	
9月28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（青岛站）日程表

日期	时间	内容	备注
9 月 29 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	
9 月 30 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	