

全国啦啦操委员会

体啦字〔2016〕038号

全国啦啦操委员会关于印发2016年全国 啦啦操训练营（上海站）暨2016版全国 啦啦操规定动作培训班（上海站）的通知

各有关单位：

“2016年全国啦啦操训练营（上海站）暨2016版全国啦啦操规定动作培训班（上海站）”将于7月31日-8月5日在上海市举行，现将具体事宜通知如下：

一、举办时间、地点：

（一）时间：7月31日—8月5日

（二）地点：上海市天山中学

二、参与对象：

（一）全国各大中小学、俱乐部从事啦啦操训练的教练员、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（课表详见附件一）：

（一）2016版全国啦啦操规定动作；

（二）啦啦操团队文化建设、小型竞赛及晚会等；

（三）舞蹈啦啦操：花球、街舞的项目动作套路组合教学。

（四）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；

（五）依参加学生的技术水平调整授课内容；

（六）啦啦操等级运动员能力测试。

四、导师团队：由国家体育总局体操运动管理中心及全国啦啦操委员会联合选派。

五、报名方式：请于6月6日至7月15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：2600元/人，包括：

1. 五晚六天食宿及市内交通费；
2. 医疗及意外保险；
3. 训练营课程费及2016版全国啦啦操规定动作授课费；
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：3600元/人，包括：

1. 五晚六天食宿（单人房间）及市内交通费；
2. 医疗及意外保险；
3. 训练营课程费及2016版全国啦啦操规定动作授课费；
4. 纪念T恤、运动短裤两套；

5. 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“2016 训练营+举办地+姓名”，如“2016 训练营+上海+刘颖”；

账户名称：南京新恒鼎体育推广有限公司

账 号：4301031019100012341

开 户 行：中国工商银行南京河西新城科技支行

（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 婷：15380873679

孙桂红：17761727544

倪可欣：15380873695

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。



附件一：

2016 年全国啦啦操训练营暨 2016 版啦啦操规定动作培训班日程安排

日期		上课内容		授课导师
7 月 31 日	13:00-19:00		报到	顾 倩
8 月 1 日	上午	09:00-09:30	开营仪式（照相）	顾 倩
		09:30-10:30	团队文化建设、团队练习	CCA 导师团队
		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	2016 版啦啦操规定动作—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 2 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	2016 版啦啦操规定动作—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 3 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	2016 版啦啦操规定动作—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 4 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	2016版啦啦操规定动作—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 教练团队
8 月 5 日	上午	09:00-10:00	分组集体展示、团队竞赛评比	顾 倩
		10:00-10:30	结业典礼	
	休息			
	下午	14:00 前	离会	