

全国啦啦操委员会

体啦字〔2016〕012号

全国啦啦操委员会关于“组织 2016全国啦啦操训练营（山西站）”的通知

山西省各有关单位及个人：

为认真贯彻实施体操字〔2015〕113号《体育总局体操中心关于印发〈啦啦操运动技术等级标准〉（试行）的通知》精神，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2016年4月在山西省太原市举办“2016全国啦啦操训练营”（山西站）。现将具体事宜通知如下：

一、训练营举办时间及地点：

（一）时间：2016年4月29日-5月2日；

（二）地点：山西省太原市实验中学；

二、参与对象：

（一）山西省各学校、俱乐部从事啦啦操训练的教练员、运动员（学生）；

（二）拟申请啦啦操技术等级的运动员（学生）；

三、训练营内容：

（一）啦啦操竞赛项目（技巧、花球、街舞）专项技术动作教学及实践训练；

（二）个人能力测试中的难度动作辅导与针对性培训；

（三）团队文化建设；

（四）训练营可为各队提供私人定制的训练计划。

四、训练营导师团队：

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金牌及银牌导师授课。

五、训练营目标：4天还你一个全新的队伍。

六、参营经费：1300元/人（食宿费另见补充通知）。

七、训练营报名方式：

请有意愿参加者填写报名表（详见附件一），发送至全国啦啦操委员会专用邮箱13016990000@163.com。

八、付款方式：通过银行汇入指定账户，团队报名，请在汇款单上注明“训练营+单位”，如“山西省训练营太原市实验中学”；如个人报名，请在汇款单上注明“训练营+姓名”，如“山西省训练营李旭东”。

缴费成功后报名方可生效。

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

九、联系人及电话：刘 宁 18636133677（山西）

武 林 18636111885（山西）

章梦媛 15380873682



2016年全国啦啦操训练营（山西站）课表

日期	时间	上课内容	备注
4月29日	上午	各队报到	
	15:00-15:30	开营仪式，集体留影	
	15:30-16:30	团队文化、核心控制、安全保护	
	16:30-18:00	花球的项目技术介绍及组合练习	
	18:00-19:00	晚餐	
	19:00-20:00	个性化团队教学	学校
4月30日	08:30-09:30	复习花球动作风格、发力、节奏的组合练习	
	09:30-11:30	舞蹈啦啦操难度动作介绍与分组练习	
	中午	休息	
	13:30-14:30	团队文化评比活动	
	14:30-16:00	技巧啦啦操（跳跃与翻腾）介绍及分组练习	
	16:00-17:00	运动员能力测试内容介绍与练习	
	17:00-18:00	晚餐	
	18:00-19:30	个性化团队教学	学校
5月01日	08:30-10:30	街舞项目技术介绍及组合练习	
	10:30-11:30	舞蹈啦啦操一致性、难度连接介绍与练习	
	中午	休息	

	13:30-15:30	技巧啦啦操（托举、篮抛）介绍及技巧啦啦操口号练习	
	15:30-17:00	个性化舞蹈教学及练习	
	18:00-19:30	个性化团队教学	学校
5月02日	09:00-09:30	团队表现力练习及团队活动	
	09:30-11:30	分组展示内容练习与指导	
	中午	休息	
	13:00-14:00	团队各组汇报表演，结营仪式，颁发参营证书	
	14:10	离会	