

国家体育总局体操运动管理中心

体操字〔2017〕29号

体育总局体操中心关于举办2017年全国健美操

青少年冬令营的通知

各有关单位：

为了适应健美操国际规则的变化，提高技术等级规定动作中难度动作和技巧动作的技术规范性，加强教练员的教学训练和计划组织能力，进一步提高我国竞技健美操运动技术水平的发展，促进我国健美操青少年后备梯队的建设，现定于2017年3月14日-19日，在广西省桂林市举办2017年全国健美操青少年冬令营，现将有关事项通知如下：

一、时间：2017年3月14日-19日（19日离会）

二、地点：广西桂林榕湖饭店

三、人员：

（一）编内人员

获得2016年锦标赛和冠军赛竞技项目年龄一组、年龄二组精英组单人和混双项目的奖牌运动员及三人和集体五人项目的金牌运动员。

（二）编外人员

2017年即将进行中国健美操协会年度备案的预备组、年龄一组和年龄二组的运动员及教练员。

四、培训内容

（一）专项理论内容

- 1、健美操专项训练计划的制定与训练效果评价体系
- 2、健美操成套训练和成功参赛的保障机制
- 3、体育培训运营管理实务
- 4、专业体育俱乐部经营的案例分析

（二）实践课

- 1、等级规定动作中技巧类动作
侧手翻、侧空翻、蹻子、后手翻
- 2、核心难度动作的专项教法与保护帮助手法
A组：反切与托马斯
B组：分腿直角支撑与水平支撑
C组：剪式变身跳与跳转体
跳步空中姿态与落地控制
D组：立转与伊柳辛
- 3、专项体能的训练方法介绍
柔韧、爆发力、姿态控制
- 4、专项准备活动内容介绍
综合柔韧与行进踢腿
姿态控制与操化行进
地面动作准备活动
跳步动作的准备活动
操化跑位与成套小段落

5、街舞风格介绍

Locking 、Waaking。

五、授课教师

王 宏 国家健美操队总教练

中国健美操协会技委会主任

赵焕刚 北京大学法学硕士

北京体育大学北体产业管理集团副总经理

黎良发 健美操世界冠军

郭莎莎 优秀青少年健美操教练

谢 骏 优秀青少年健美操教练

舒 翎 BIS 全国街舞大赛亚军

六、收费标准

1、本次冬令营免培训费；

2、编内运动员食宿费、培训费由国家体育总局体操运动管理中心承担，往返交通费自理；

3、编外运动员：每人食宿费 1300 元，往返交通费自理；

4、教练员：每人食宿费 1300 元，往返交通费自理。

七、报名

本次冬令营提前报名，截止日期为 2017 年 3 月 6 日，请参加人员将报名表上传 kangkang1199@163.com。

报名联系人：徐闻，13969119888。

八、报到

全体参加冬令营的人员于 2017 年 3 月 14 日到广西桂林榕湖饭店（广西省桂林市榕湖北路 16 号）报到。

联系电话： 13707738737

总机： 07732895173

联系人： 童经理

九、返程票预定

如有特殊需要，承办方可帮助预定，请在报名时递交返程票预定登记表，未交或逾期者，请自行办理。

体育总局体操中心

2017年2月8日



附件:

2017 年全国健美操冬令营培训班报名表

单位:

联系人姓名:

电话:

邮箱:

序号	姓名	运动员	是否指定(指定运动员注明获得成绩)	教练员
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				