

成都市体操运动协会

成体协〔2022〕5号

签发人：杨波

关于举办2022年成都市 体操教练员、裁判员培训班的通知

各参培单位：

为进一步推动成都市体操运动的普及与发展，提高教练员、裁判员执教水平及专业能力，经协会商议决定举办“2022年成都市体操教练员裁判员培训班”，现将有关事项通知如下：

一、主办单位：

成都市少年儿童业余体育学校

成都市体操运动协会

二、协办单位：

成都市体操运动管理中心

成都市锦冠青少年体育俱乐部

成都和众体育发展有限责任公司

温江区体育馆

成都市幼儿体育协会

三、执行单位

成都市温江区体操健美操协会

四、培训时间及地点：

1. 时间：10月20-21日

2. 地点：温江区体育馆副馆

五、参加人员

各区（市）县幼儿园、小学、中学、俱乐部教练员、裁判员，成都市体操运动协会基地教练员、裁判员。

六、培训内容

1. 成都市快乐体操规则
2. 成都市快乐体操一至三级快乐跳马大纲动作及训练方法
3. 成都市快乐体操一至三级快乐单杠大纲动作及训练方法
4. 成都市快乐体操一至三级快乐平衡木大纲动作及训练方法
5. 成都市快乐体操一至三级快乐自由操大纲动作及训练方法
6. 基本功练习（合理运用器械的脚踝、膝关节练习、腰腹力量练习等）
7. 戊组：基本体操规定操 2022 版
8. 《中国体操项目等级规定动作》1-3 级
9. 2022 年小学丙组快乐体操规定操
10. 体操冠军赛暨川渝、成德眉资青少年体操邀请赛规程解读

七、师资团队

杜 旻：上海体育学院，体育教育训练学院副教授。国家级体操裁判。有 15 年专业运动员的经历，国家级运动健将。

蒋 磊：少体校重点班主教练，国家健将级运动员、国家一级裁判员

黄文琴：少体校重点班教练，国家健将级运动员、国家一级裁判员

乐甘平：少体校重点班教练，国家健将级运动员

杨易曦：市体操协会专业教练，国家健将级运动员，国家一级裁判员

姜 杭：市体操协会副秘书长，国家一级裁判

鲁 莉：市体操协会副秘书长，国家一级运动员，国家一级裁判，专家级教练；

罗依菲：国家二级健美操运动员，国家二级艺术体操运动员，国家一级教练员、裁判员

徐明蛟：运动舞蹈中级教练员、二级裁判员，市体操协会一级裁判员，成都市体操、啦啦操教练员

张博：国家二级健美操运动员，国家二级技巧运动员，市体操协会一级裁判员、教练员

孙雨阳，国家二级运动员，国家一级教练员、裁判员，市体操协会一级裁判员

八、其他

(一) 本次培训教材、餐费：500元/人/单位（每单位限3人）

(二) 教练证注册：50元/人

(三) 裁判证注册：50元/人

(四) 缴纳方式：转账或刷公务卡

转账账号信息如下：

户名：成都市体操运动协会

开户行：工商银行青羊宫支行

账号：4402218009024910289

九、证书

凡参加培训班的教师、教练员、裁判员在完成所有课程，通过考试后将获得由成都市体操协会颁发的培训结业证书

十、报名及报到

(一) 报名：网上报名，幼儿园咨询电话：18628158363 联系人：姜老师，小学、中学咨询电话：15680000821 联系人：鲁老师。

(二) 报到：待定

十一、未尽事宜，另行通知。



附件：日程安排

时间	内容	负责人
10:00-10:05	开班仪式	李云屏
10:05-10:30	基本功练习（合理运用器械的脚踝、膝关节练习、腰腹力量练习等）	杨易曦 姜杭 鲁莉
10:40-11:50	戊组：基本体操规定操 2022 版	
	丙组：快乐体操规定操 2022 版	
12:00-13:00	用餐、休息	
13:00-14:20	1. 成都市快乐体操一至三级快乐跳马大纲动作及训练方法 2. 成都市快乐体操一至三级快乐单杠大纲动作及训练方法 3. 成都市快乐体操一至三级快乐平衡木大纲动作及训练方法 4. 成都市快乐体操一至三级快乐自由操大纲动作及训练方法	蒋磊 黄文琴 乐甘平
14:30-16:30	《中国体操项目等级规定动作》1-3 级	杜旻
16:30-17:00	1. 体操冠军赛暨川渝、成德眉资青少年体操邀请赛规程解读 2. 成都市快乐体操规则	杨易曦 姜杭 鲁莉 蒋磊 黄文琴
17:00-17:30	理论+实践考试	