附件

2023 年天津跆拳道青少年集训营报名汇总表

|  |  |
| --- | --- |
| 集训单位 |  |
| 教练员 | 教练等级 | 性别 | 身份证号码 | 联系电话 | 备注 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 运动员 | 男子： 人 | 女子： 人 | 共： 人 |
| 姓名 | 性别 | 出生年月 | 身份证号码 | 体重 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

负责人签字：

单位盖章

2023 年 月 日

|  |
| --- |
| **集训营日程安排（1月29日-2月4日）** |
| 日期 | 上午 | 下午 | 晚上 |
| 2023/1/29（周日） | 9:00-9:30家长送孩子进营9:30-10:00营前参观10:15-12:00身体指标检测12:00-14:00午餐、午休 | 14:00-14:15营前教育14:15-17:00技术+体能训练17:00-18:00晚餐18:00-19:00内务学习 | 19:00-19:45集体团建20:00-21:00洗漱21:30熄灯睡觉 |
| 2023/1/30（周一） | 6:00-6:50出早操、洗漱7:00-8:00早餐、休息8:30-11:30技术训练11:30-14:00午餐、午休 | 14:00-17:00对抗+体能训练17:00-18:00晚餐18:00-19:00整理内务、阅读 | 19:00-19:45经典赛事赏析20:00-21:00洗漱21:30熄灯睡觉 |
| 2023/1/31（周二） | 6:00-6:50出早操、洗漱7:00-8:00早餐、休息8:30-11:30技术训练11:30-14:00午餐、午休 | 14:00-17:00对抗+体能训练17:00-18:00晚餐18:00-19:00整理内务、阅读 | 19:00-19:45集体团建20:00-21:00洗漱21:30熄灯睡觉 |
| 2023/2/1（周三） | 6:00-6:50出早操、洗漱7:00-8:00早餐、休息8:30-11:30技术训练11:30-14:00午餐、午休 | 14:00-17:00对抗+体能训练17:00-18:00晚餐18:00-19:00整理内务、阅读 | 19:00-19:45集体团建20:00-21:00洗漱21:30熄灯睡觉 |
| 2023/2/2（周四） | 6:00-6:50出早操、洗漱7:00-8:00早餐、休息8:30-11:30技术训练11:30-14:00午餐、午休 | 14:00-17:00对抗+体能训练17:00-18:00晚餐18:00-19:00整理内务、阅读 | 19:00-19:45集体团建20:00-21:00洗漱21:30熄灯睡觉 |
| 2023/2/3（周五） | 6:00-6:50出早操、洗漱7:00-8:00早餐、休息8:30-11:30技术训练11:30-14:00午餐、午休 | 14:00-17:00实战对抗赛17:00-18:00晚餐18:00-18:30运动康复讲座 | 19:00-19:45集体团建20:00-21:00洗漱21:30熄灯睡觉 |
| 2023/2/4（周六） | 6:00-6:50出早操、洗漱7:00-8:00早餐、休息8:30-11:30技术训练11:30-14:00午餐、午休 | 14:00-17:00结业汇报比赛选拔17:00-18:00晚餐18:00-18:30内务整理评比 | 18:30-20:00闭营仪式20:30全体离开、闭营 |
| 本日程表为初版，后续会根据集训营实际需要进行调整，请以最终日程安排为准。 |