

附件 1:

## 开营详情

1. 时间:

第一期: 2025 年 6 月 29 日—7 月 6 日 (共 8 天)

第二期: 2025 年 7 月 13 日—7 月 20 日 (暂定)

2. 招收对象: 9—16 岁热爱羽毛球运动的青少年

3. 地点: 天津市静海区团泊体育中心

4. 训练营学员满 30 人开营, 报名人数原则上不超过 70

人

5. 学员需自带专项球拍与专项运动鞋

附件 2:

## 咨询及联系方式

第一期参训人员请于 6 月 19 日前将报名表发到指定邮箱: [tjymqydxh@163.com](mailto:tjymqydxh@163.com), 6 月 23 日前完成相关手续办理, 逾期视为放弃报名。(报名表附后)

详情咨询及联系方式:

边老师: 13920629529 (同微信)

王老师: 18522383093 (同微信)

(咨询时间: 周一至周五 8: 30-17: 00)

报到时间地点: 2025 年 6 月 29 日 10:30 前到静海区团泊体育中心羽毛球馆(西 A 训练馆 2 楼)报到。(携带本人身份证或户口本)

附件 3:

## “天羽少年”周训练安排

日期	早上	上午	下午	晚上
第一天	9:00-11:00 报到 11:00-11:30 开营仪式		内务整理培训	组织现场观摩 全国比赛决赛 (棒球)
第二天	早操	专项技术训练	身体素质训练	集中学习 (完成假期作业)
第三天	早操	观摩专业队训练 (项目待定)	专项技术训练	体能训练
第四天	整理内务	专项技术训练	身体素质训练	集中学习 (完成假期作业)
第五天	早操	专项技术训练	内务大比武	体能训练
第六天	整理内务	专项技术训练	专项技术训练	集中学习 (完成假期作业)
第七天	早操	身体素质训练	专项技术训练	联欢晚会

第八天	整理内务	9:00—11:30 汇报比赛 11:30-12:00 闭营仪式
-----	------	-------------------------------------

附件 4:

### “天羽少年”一日作息安排

时间	安排
6:30	起床
6:30-7:10	早操
7:10-7:30	洗漱
7:30-8:00	早饭
8:00-9:30	整理内务
9:30-11:30	训练
12:00-12:30	午饭
12:30-15:00	午休
15:00-17:00	训练
17:30-18:00	整理内务
18:00-18:30	晚饭
18:30-19:30	自由活动（发放手机）
19:30-21:00	晚自习或训练
21:00-22:00	洗漱、休息（收手机）

