附件

2024年天津青少年举重项目冬季训练营报名汇总表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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

2024年 月 日

·此表格请于报名截止日期 (2024年12月6日)17:00前盖章上报，逾期报名视为放弃；

·无负责人签字及单位公章视为表格无效；

·报名表文件 word 版及盖章扫描件作为附件发送邮箱

·邮件标题：参赛单位+集训营报名汇总表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **训练营日程安排（12月6日-12月12日）** | | | |
| 日期 | 上午 | 下午 | 晚上 |
| 第一天 | 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 |
| 第二天 | 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 |
| 第三天 | 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 |
| 第四天 | 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 |
| 第五天 | 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 |
| 第六天 | 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 |
| 第七天 | 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。 | | | |