

## 附件3

## 2026年全国健美操训练营暨初级教练员培训班日程表

日期	时间	内容	
		运动员	教练员
8月17日	18:00前	参训人员报到	
	08:30-09:00	开营及开班仪式	
8月18日	09:00-11:30	操化动作练习 站立难度动作练习	
	14:30-17:30	地面难度练习、专项体能练习（上肢与核心）	
	19:00-20:30	休息	成套动作创编设计与案例分析
8月19日	09:00-11:30	空中难度动作练习 下肢专项体能练习	
	14:30-17:30	地面难度动作、技巧动作练习 上肢专项体能练习	
	19:00-20:30	世界冠军分享会	健美操运动发展趋势讲解
8月20日	09:00-11:30	舞蹈动作练习、音乐表现力练习	
	14:30-16:30	中国健美操队公开课	
	16:30-17:30	成套动作诊断、技术动作诊断	
	19:00-20:30	世界体操联合会教练员、运动员注册流程讲解及注意事项	
8月21日	09:00-11:30	技巧动作练习、保护与帮助学习 地面难度动作PK赛	
	14:30-17:30	空中难度动作、技巧动作练习 站立难度动作及空中难度动作PK赛	
	19:00-20:30	健美操评分规则学习	
8月22日	09:00-11:30	成套段落PK交流赛 专家点评	
	14:30-17:30	分组排练	
	19:00-20:30	休息	教练员实践考核
8月23日	09:00-10:30	训练成果汇报	
	10:30-11:00	结营仪式 颁发结业证书及特别奖	
	12:00	离会	

\*以上日程为暂定日程，存在因实际情况调整的可能