**附件2：**

**全国越野滑雪青少年精英训练营活动方案**

一、时间与地点

（一）报到时间：2020年1月5日

离会时间：2020年1月8日

（二）地点：陕西省延安市黄龙县

二、参加人员

参与人数70人，其中运动员40人，各运动队教练员约10人，培训讲师2人，雪上指导员6人，工作人员12人。

1. 训练营名额

获得2019-2020赛季全国越野滑雪U18系列赛（第一站）U18、U16组男女个人赛前八名及U14组男女个人赛前四名的运动员录取为精英训练营队员（共四十人），如果有特殊情况退出者，请提前说明情况，依照名次递补录取。各参赛运动队可报一名教练员参加训练营。

四、经费

训练营期间运动员、教练员培训费、食宿费由训练营组委会负担，器材自备，城市间往返交通费自理。

五、联系方式

联系人：李蕾、王帅

电 话：010-88318825

手机号：13105271691

1. 日程安排

**越野滑雪训练营日程安排表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **活动内容** | **地点** | **拟聘讲师** |
| 2020.1.5 | 20:00前 | 报到 |  |  |
| 2020.1.6 | 8:00—8:30 | 早餐 |  |  |
| 9:00-9:30 | 开营仪式 |  |  |
| 9:30-10:30 | 规则理论课 |  | 待定 |
| 10:30-11：30 | 传统技术理论课 |  | 孟庆军 |
| 14:00-16:30 | 传统技术雪上实践课程 |  | 待定jiao'lian |
| 19:00-20:30 | 录像学习观赏 |  |  |
| 2020.1.7 | 8:00—8:30 | 早餐 |  |  |
| 9:00-10:30 | 体能课 |  | 尹一全 |
| 10:30-11:30 | 自由技术理论课 |  | 孟庆军 |
| 14:00-16:30 | 自由技术雪上实践课程 |  | 待定 |
| 19:00-20:30 | 闭营仪式 |  |  |
| 2020.1.8 | 8:00 | 早餐离会 |  |  |