附件

2025年天津青少年柔道项目夏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 | 服装号  （仅限一名教练员） | |
|  |  |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |
| 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 | 服装号 |
|  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |

负责人签字：

单位盖章

2025年 月 日

·此表格请于报名截止日期 (2025年7月23日)12:00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（7月28日至8月3日）** | | | |
| 日期 | 上午 | 下午 | 晚上 |
| 第一天 | 8:30-9:00家长送孩子进营  9:30-11:00技术训练  11:30-15:00午餐、午休 | 15:00-17:30体能训练  18:00-19:00晚餐 | 19:30-20:30整理内务、阅读20:30-21:00洗漱  21:30熄灯睡觉 |
| 第二天 | 6:00-7:00出早操  7:30-8:00早餐  9:30-11:00技术训练  11:30-14:00午餐、午休 | 15:00-17:00体能训练  18:00-19:00晚餐 | 19:30-20:30整理内务、阅读20:30-21:00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 | 15:00-17:00体能训练  18:00-19:00晚餐 | 19:30-20:00座谈会交流心得  20:30-21:00洗漱  21:30熄灯睡觉 |
| 第四天 | 6:00-7:00出早操  7:30-8:00早餐  9:30-11:00技术训练  11:30-14:00午餐、午休 | 15:00-17:00体能训练  18:00-19:00晚餐 | 19:30-20:30整理内务、阅读20:30-21:00洗漱  21:30熄灯睡觉 |
| 第五天 | 6:00-7:00出早操  7:30-8:00早餐  9:30-11:00技术训练  11:30-14:00午餐、午休 | 15:00-17:00体能训练  18:00-19:00晚餐 | 19:30-20:30整理内务、阅读20:30-21:00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 | 15:00-17:00实战对抗赛  18:00-19:00晚餐 | 19:30-20:00座谈会交流心得  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 | 15:00-17:00实战对抗赛  17:00-18:00内务整理评比18:00-19:00晚餐 | 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。 | | | |