附件2

第二届北京市冰上龙舟大赛赛前培训方案

为认真做好第二届北京市冰上龙舟赛的赛队组织和赛前适应性训练工作，确保参赛队伍的实际水平发挥，特制定本方案。

一、训练地点、时间

2020年1月16日，顺义区奥林匹克水上公园。

二、工作项目

1.场地：训练前确保实地测量训练、比赛区域冰层厚度达到30cm。

2.器材准备：训练前检查所有冰龙舟器材的完好性及其各配件的灵活性，并在训练前1天放置在训练区域。

3.培训老师：2～4名冰上龙舟教练现场进行技术指导，让每支队伍基本掌握冰上龙舟的划船要领。

4.场地管理：2～4人对训练场地、器材进行管理，防止器材损坏或丢失。

三、培训时间安排

9:00～10:00 按照报名表顺序第1名至第7名培训

10:00～11:00 按照报名表顺序排列第8名至第14名培训

14:00～15:00 按照报名表顺序排列第15名至第21名培训

15:00～16:00 按照报名表顺序排列第22名至第28名培训

四、训练要求

1.考虑到赛事安全因素，原则上报名参赛的队伍至少有1次冰上适应性训练。

2.各队伍按照组委会的时间安排进行有序训练，如有特殊情况提前告知或调整。

3.请各队领队提前做好训练准备和防寒工作，以免出现伤病。

4.各队伍按照场地管理人员的要求在训练区域进行训练，训练船只不得进入比赛区域，以免破坏比赛场地冰面。