



www.skatesaskatoon.com

夏季课程

2024年7月2日 - 8月30日

(体验激动兴奋的9个礼拜)

第一周从7月2日周二到7月5日周五

Email: office@skatesaskatoon.com

加拿大冰协授权

ACT滑冰中心

107 – 105 Street East, Saskatoon, SK S7N 1Z2

(所有内容以英文原版为准)



花样滑冰夏训综合套餐

- 套餐分为：精英、高级和中级组
- 旨在提升表现力和加快运动员进步
- 套餐分类如下：
 - 精英: Novice 至 Senior 竞技组花滑选手
 - 高级: Pre-Juvenile 至 Pre-Novice 竞技组花滑选手, STAR 5 以上 (通过 STAR 4 FreeSkate 两个部分)
 - 中级: STAR 1-4 水平的选手; 完成了 6 级 CanSkate
 - 精英和高级套餐
 - **每日训练包括:**
 - ✚ 导引热身
 - ✚ 1 次地面训练课程 (跳跃/旋转/芭蕾舞/街舞等)
 - ✚ 1 次冰上教学课程
 - ✚ 2 次自由滑训练
 - 课程由私人教练安排.
 - 精英套餐: 8:00am – 1:00pm
 - 高级套餐: 9:30am – 1:45pm
 - Intermediate Package 中级套餐
 - **每日训练包括:**
 - ✚ 1 次地面训练课程 (跳跃/旋转/芭蕾舞/街舞等)
 - ✚ 1 次冰上教学课程
 - ✚ 1 次自由滑训练
 - 课程由私人教练安排.
 - 中级套餐: 1:00pm – 3:15pm
 - 弹性冰时。本段冰时将允许课程教练将选手从精英/高级/中级自由滑转移到同一天的精英/高级/中级弹性课程上, 以促进课程。弹性冰时不是额外课程, 而是替代了当天的团体课程选项。精英/高级/中级套餐中弹性冰时不接受注册。弹性冰时需要课程教练预先安排。精英/高级/中级课程在时间表上以红色突出显示。
 - 团体套餐的额外优惠:



- 在购买额外每周夏季冰时时可获得 50%的折扣，包括同一周的现场注册（仅限夏季）
- 套餐比购买单独课程更具价值

重要信息：

头盔使用规范 – 为俱乐部，教练和家长提供的信息

SUPERNOVAS:

- 项目注册需要得到许可。
- 如有兴趣，请发送电子邮件给 directorofskating@skatesaskatoon.com。
- 面向希望在花样滑冰领域追求卓越的年轻滑冰者。
- 有关头盔信息，请参见上方链接。
- **第 1 周无课程。**
- **第 2 周至第 9 周，周一至周四。**

高级 PRESTAR 小组课：

- 专注于 CanSkate 4-6 级别的训练。
- 有关头盔信息，请参见上方链接。
- 必须使用花滑滑冰鞋。
- 必须获得教练推荐和协调员批准，才能从 CanSkate 进入高级项目。
- **第 1 周无课程。**
- **第 2 周至第 9 周，周一至周四。**

CANSKATE 小组课：

- **学习滑冰项目 – 3 岁及以上 – 这不是成人陪练项目**
- 冰球或花样滑冰鞋均可
- 有关头盔信息，请参见上方链接



- 进行 CanSkate 1-6 级别的训练
- 滑冰者必须配备滑冰护具。橡胶或塑料滑冰护具比布质护具更值得推荐
- Skate Saskatoon 不提供滑冰鞋、保护器、头盔或手套
- 对于年幼的滑冰者，建议佩戴手套或棉手套，并配备金属网罩面罩

CanSkate, 高级 PreSTAR 以及 Supernovas 小组课:

- **分别注册，课程是不同的，但是在同时在冰场训练**

动力滑冰小组课:

- **U9 和 U11 冰球选手，U10 和 U12 ringette 选手**
- 必须穿冰球冰鞋
- 必须携带球棒、手套、头盔和面罩
- 其他类型的装备是可选的（肘部护具、护腿板、肩部护具、裤子等）
- 参与者必须出生于 2017 年或之前
- 必须注册 2024/2025 年度的 U9/U11 冰球或 U10/U12 ringette 项目
- 必须至少参加过一年有组织的冰球/ ringette 比赛
- ****这不是学习滑冰的入门项目****
- 第 8 周和第 9 周 – 周一至周四

所有夏季课程都是BYOC: “自带教练”

- 必须是持有良好信誉的 Skate Canada 认证教练
- 非 Skate Saskatoon 的教练必须获得 Skate Saskatoon 执行委员会的许可，才能在 Skate Saskatoon 的夏季课程上担任教练。请至少提前 48 小时发送电子邮件至 office@skatesaskatoon.com。未能做到这一点可能会导致被 Skate Saskatoon 取消将来进行自带教练课程的许可。



价格:

- 要求所有滑冰运动员已经注册了23到24年度Skate Canada的会员。
 - 23到24年度Skate Canada的会员有效期是2023年9月1日至2024年8月31日，注册费 \$58.65。
 - 如果尚未注册，注册费将在结账时自动添加。
- 所有列出的项目费用并未包含Skate Canada费用或相应的税费。
- 不会有任何价格调整
- 对已注册滑冰时间进行任何更改将收取\$30，加上GST的管理费。

项目名称	详情	费用
CanSkate/高级 PRESTAR/Supernovas	<ul style="list-style-type: none"> • 从第2至第9周，每周注册 • 周一至周四 6-6:45 pm 	每周\$82
U9&U11 冰球/ U10&U12 Ringette 动力滑冰小组课	<ul style="list-style-type: none"> • 第8和第9周，每周注册 • 周一至周四7:30-8:15 pm 	每周\$82
精英组套餐	<ul style="list-style-type: none"> • 第1周 – 7月2日周二至7月5日周五 • 第2至9周 周一至周五 • 每周注册 	第1周\$204 第2到第9周，每周\$255
高级组套餐	<ul style="list-style-type: none"> • 第1周 – 7月2日周二至7月5日周五 • 第2至9周 周一至周五 • 每周注册 	第1周\$204 第2到第9周，每周\$255
中级组套餐	<ul style="list-style-type: none"> • 第1周 – 7月2日周二至7月5日周五 • 第2至9周 周一至周五 • 每周注册 	第1周\$152 第2到第9周，每周\$190
可单独购买的冰时选项	<p>每周注册</p> <ul style="list-style-type: none"> • 全级别冰时或STAR 1 – GOLD级别冰时 <p>注册整个暑假</p> <ul style="list-style-type: none"> • 全级别冰时选项 <p>全级别冰时，第1到第7周7:30 – 8:15 pm</p>	每场次\$12
单场训练45分钟入场券	<ul style="list-style-type: none"> • 请查看第6页的单场训练信息 	每场次\$17



15分钟课程冰票	<ul style="list-style-type: none">请参阅下方的15分钟课程冰票信息	每张票\$5
储物柜租用	<ul style="list-style-type: none">可租用至2025年6月30日	每个\$25

“随时参加”的冰上单场训练

所有全级别和STAR 1 – GOLD级别的冰上课程都有“随时参加”选项。

所有级别的随时参加注册都可以在每周注册下完成，而不是在季度注册下完成。

要购买随时参加的课程，请按照以下说明操作：

1. 登录您的Skate Saskatoon帐户。
2. 在“注册”选项卡上单击“日历视图”。
3. 任何可供随时参加的选项都将在日历框的右上角显示一个带有箭头的图标。
4. 单击要购买的会话选项，并从弹出菜单中选择“DROP IN”。
5. 从下拉菜单中选择参与者和所需的“DROP IN”日期，只有通过此方式选择和购买的日期才可接受，**不能将DROP IN的购买品与不同日期交换。**
6. 单击“添加”将随时参加的购买品添加到购物车中。
7. 不允许“随时参加”的课时将不会显示带有箭头的图标。

注意：

- 滑冰者必须注册了23-24年度Skate Canada会员资格。如果尚未注册，系统将自动在结账时添加注册费。请参阅第5页以获取更多信息。
- 滑冰者必须根据本身的级别选择适合的冰时购买。
- 必须在上冰前购买。

15分钟课程冰票

- 此券只能在私教课程中使用- 本券不包括私教费用
- 必须已经在同一周注册了团体课程
- 15分钟券必须在使用前购买
- 为了完成购买，必须填写私教、日期和选项编号
- 每天最多只能使用两张券
- 仅课用于全级别冰时
- 仅适用于STAR 3以下的滑冰者
- 冰券在本赛季结束时到期



上冰，注册及出勤规则

1. **尚未**通过CanSkate完整第3阶段的滑冰者**必须**在同一周注册团体课程，才能参加非团体项目（私教课程），包括使用15分钟的课程冰票。
2. 尚未通过CanSkate第3阶段的滑冰者**必须**在冰上上课（私教或团体）。
3. 例外情况：在U7或更高年龄段的曲棍球中注册的滑冰者有资格参加所有级别的课程，前提是他们在冰上上课的整个时间段内都在上课（而无需通过CanSkate第3阶段），但是不能使用15分钟的课程冰票，除非在同一周还在Skate Saskatoon的团体课程中注册。
4. 家长未经教练许可不得进入冰面区或休息室。家长不得在观众席上为滑冰者提供指导。在进行训练期间打断运动员注意力将被视为危险行为。
5. 只有滑冰者、教练或授权人员可以进入音乐室。家长不允许进入。
6. 所有滑冰者**必须**遵守课程音乐规则：
7. 每位教练在自由滑课程可以允许1名运动员进行1首独奏曲目的15分钟练习。如果独奏曲目被中断，滑冰者将失去特权，必须排到队列后重新播放音乐。
8. 如果有多位教练要求独奏音乐，那么不在课程中的滑冰者将被允许在两个独奏曲目之间播放自己的音乐。
9. 不应在课程结束时间的前两分钟内开始任何节目。所有独奏曲目应有时间限制。滑冰者应被允许完成他们的节目。
10. 冰上训练注意避让以下人群
 - 播放音乐并进行自由滑节目训练的运动员
 - 进行私教课的教练和学员
 - 竞技组运动员
11. 滑冰者不得在课程开始时间之前进入冰面，必须在课程结束时退出冰面。
12. 冰面或陆地训练区域不允许携带饮食或饮料（除水壶外）。
13. 在任何节目或建筑物内不允许咒骂、发脾气或不当行为。
14. 不允许在冰上站着不动或聚集。
15. 不要通过在冰面上踢腿或躺在冰面上来危及他人。不要站在冰面中央或滑行。要注意其他滑冰者和课程的速度。
16. 不允许在冰面上系鞋带。低头系鞋带被视为危险行为。
17. 不允许在冰面上使用耳机或头戴式耳机（例外情况：使用耳机编排节目的Skate Canada教练，注意：教练可以戴耳机，但运动员不行）。



18. 任何未经正确注册的滑冰者将被要求立即离开课程。
19. 不得交换或更换课程。
20. 全级别、CanSkate和成人课程：冰球鞋或花样滑冰鞋
 - 其他所有课程都需要花样滑冰鞋。
21. 私教团课
 - 每位教练最多可带4名滑冰者，仅限Skate Saskatoon教练
 - 非俱乐部教练，每位最多可带2名滑冰者，
22. 双人/舞蹈可以在注册滑冰者不超过10人的课程中进行（包括双人/舞蹈队）。
23. 基于运动员的竞技记录、工作态度或技术能力，滑冰总监有权将滑冰者安排到另一个课程或不同的套餐中。
24. 冰上和地面的团体课程教练有权因迟到或干扰行为而将滑冰者赶走。
25. Skate Saskatoon有权撤销不遵守指导方针或政策的参与者的特权。
26. Skate Saskatoon有权随时修改或取消课程或冰时。Skate Saskatoon将尽可能通过电子邮件、网站和社交媒体提供取消通知。请确保您的Uplifter帐户设置允许接收来自Skate Saskatoon的电子邮件。
27. Skate Saskatoon不需要为因不可预见的情况而错过的课程提供补课或退款。
28. 24必须有一名Skate Canada教练以及至少一名滑冰者在楼内才能上冰训练。如果不符合此要求，滑冰者必须下冰。不提供退款或补课。
29. BYOC – 自带教练（必须是处于良好地位的Skate Canada认证教练）。非Skate Saskatoon的教练必须获得Skate Saskatoon执行委员会的许可，才能在Skate Saskatoon的夏季课程上担任教练。请至少提前48小时发送电子邮件至office@skatesaskatoon.com。未能做到这一点可能会导致被Skate Saskatoon取消将来进行自带教练课程的许可。
30. 对于CanSkate、高级PreSTAR和Supernovas团体课程，家长/监护人或指定的监护成年人必须在孩子不参加团体课程时全程负责，包括团体课程前后。在团体课程期间，家长/监护人或指定的监督者必须留在滑冰设施内，以防孩子需要帮助。
31. Skate Saskatoon欢迎儿童观众以培养对这项运动的兴趣。儿童观众必须有家长监管。



重要日期:

7月1日 周一 加拿大国庆 - 闭馆

8月5日 周一 萨斯喀彻温日 - 场馆开放

7月和8月的每个周六, 日 - 闭馆

等级考试日期将在稍后公布



Skate Saskatoon 2024 夏季课程时间表 - 2024年7月2日 - 8月30日									
时间	精英组		高级组		中级组		时间	冰上时间表	陆地训练时间表
	冰上	陆地	冰上	陆地	冰上	陆地			
7:30							7:30	全等级	
7:45							7:45	全等级	
8:00		热身					8:00	全等级	精英组热身
8:15		热身					8:15	全等级	精英组热身
8:30		穿冰鞋					8:30	清冰	
8:45	小组课						8:45	精英组小组课	
9:00	小组课						9:00	精英组小组课	
9:15	自由滑						9:15	精英组自由滑	
9:30	自由滑			热身			9:30	精英组自由滑	高级组热身
9:45	自由滑			热身			9:45	精英组自由滑	高级组热身
10:00		脱冰鞋		穿冰鞋			10:00	清冰	
10:15			小组课				10:15	高级组小组课	
10:30			小组课				10:30	高级组小组课	
10:45			自由滑				10:45	高级组自由滑	
11:00		陆地训练	自由滑				11:00	高级组自由滑	精英组陆地训练
11:15		陆地训练	自由滑				11:15	高级组自由滑	精英组陆地训练
11:30		陆地训练	自由滑				11:30	高级组自由滑	精英组陆地训练
11:45		穿冰鞋		脱冰鞋			11:45	清冰	
12:00	自由滑			陆地训练			12:00	精英组自由滑	高级组陆地训练
12:15	自由滑			陆地训练			12:15	精英组自由滑	高级组陆地训练
12:30	自由滑			陆地训练			12:30	精英组自由滑	高级组陆地训练
12:45	自由滑			穿冰鞋			12:45	精英组自由滑	
1:00			自由滑			陆地训练	1:00	高级组自由滑	中级组陆地训练
1:15			自由滑			陆地训练	1:15	高级组自由滑	中级组陆地训练
1:30			自由滑			陆地训练	1:30	高级组自由滑	中级组陆地训练
1:45						穿冰鞋	1:45	清冰	
2:00						小组课	2:00	中级组小组课	
2:15						小组课	2:15	中级组小组课	
2:30						自由滑	2:30	中级组自由滑	
2:45						自由滑	2:45	中级组自由滑	
3:00						自由滑	3:00	中级组自由滑	
3:15							3:15	清冰	
3:30							3:30	精英/高级/中级 弹性冰时	
3:45							3:45	精英/高级/中级 弹性冰时	
4:00							4:00	精英/高级/中级 弹性冰时	
4:15							4:15	STAR 1 - Gold	
4:30							4:30	STAR 1 - Gold	
4:45							4:45	STAR 1 - Gold	
5:00							5:00	全级别	
5:15							5:15	全级别	
5:30							5:30	全级别	
5:45							5:45	清冰	
6:00							6:00	CANSkate/ 高级	
6:15							6:15	PreSTAR / SuperNova	
6:30							6:30	第2周到第9周, 周一到周四	
6:45							6:45	全级别	
7:00							7:00	全级别	
7:15							7:15	全级别	
7:30							7:30	第1周到第7周 全级别	
7:45							7:45	第8, 9周 动力滑冰小组课	
8:00							8:00	7:30 - 8:15	