



www.skatesaskatoon.com

萨斯卡通滑冰俱乐部 高级训练营

一个充满技巧、精神与成功的夏天
欢迎各级别选手参加

2025年7月2日 -- 2025年8月29日

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)



Skate Saskatoon 课程信息

CANSKATE 团体课程：滑冰入门课程 - 适合 3 岁及以上

- 教学内容涵盖 CanSkate 阶段 1 到 6。此课程不适用于成人与幼儿共同上课。
- 每周注册时间：第 2 周至第 9 周
- 上课时间：周一至周四，下午 5:45 至 6:30
- 可穿曲棍球或花样滑冰鞋
- 关于头盔的信息请见相关说明
- 滑冰者必须配备冰刀保护套。建议使用橡胶或塑料保护套，不建议使用布质保护套
- 本滑冰中心不提供滑冰鞋、保护套、头盔或手套
- 对于年纪较小的滑冰者，建议佩戴手套或厚手套和金属护面头盔

成人花样滑冰课程：

- 有教练监督，但不提供教学指导
- 任何级别都欢迎参加
- STAR 1 至 GOLD 成人滑冰者适用
- 每周注册时间：第 3 周至第 8 周
- 上课时间：周一至周四，晚上 8:15 至 9:00
- 可选择临时注册，仅限成人

动力滑冰团体课程：

- 第 9 周，周一至周四
- U10/U12 冰壶：晚上 6:30 - 7:15
- U9/U11 曲棍球：晚上 7:15 - 8:00
- 必须穿曲棍球冰鞋
- 必须配备球杆、手套、头盔和护脸罩
- 其他护具（护肘、护膝、护肩、护裤等）为可选
- 必须已注册 2025/2026 年度的 U9/U11 冰球或 U10/U12 冰壶
- 必须至少有一年正规比赛经验



- 此课程不适用于滑冰初学者

动力滑冰私教课程:

- 指定冰上时间为动力滑冰私教课程保留
- 第 2 周至第 8 周, 周一、周二、周三、周四 晚上 9:00 – 9:45
- 可选择每周一次报名 (共 7 节课) 或临时插班报名
- 冰上时间报名不包括教练费用, 教练将直接开具发票
- 必须穿着冰球鞋进行训练
- 请查看冰场、报名及出勤规则以获取重要信息

花样滑冰训练课程 - 团体套餐

- 推荐以获得最佳滑冰技能发展
- 滑冰等级按 2025 年 7 月 2 日赛季开始时为准
- 如有疑问请邮件联系: directorofskating@skatesaskatoon.com

少年超越组/预备组课程 (Junior Excel/Junior Prep)

- 必须穿花样滑冰鞋
- 头盔信息请查阅相关说明
- 从 CanSkate 晋升至 Junior Prep (4-6 阶段) 需教练推荐与协调员批准
- Junior Excel 需由滑冰主管 Natasha Taylor 批准参与
- 注册时间: 第 2 周至第 8 周, 每周注册
- 上课时间: 周一至周五
 - 冰上课程: 下午 4:45 – 5:30
 - 冰下课程: 下午 5:45 – 6:15
- 同一周注册套餐的学员, 可享受冰时 (包括临时报名) 五折优惠

中级课程 (Intermediate)

- 针对 STAR 1-5 等级学员, 需完成 CanSkate 阶段 6



- 每周注册时间：第 2 周至第 8 周
- 上课内容包括：
 - 指导热身
 - 滑行练习
 - 冰下训练
 - 1 或 2 个冰时课程（冰时 5 和/或 冰时 8）
- 每周套餐注册者，额外冰时享 50% 折扣（含临时报名）
- Skate Saskatoon 的教练可以在同一天内将学员调整到任何合适的训练时段（团体课程套餐除外），以安排课程
- 在 Natasha Taylor（滑冰总监）特别许可下，只包含一个冰时的套餐可进行当日注册
 - 请发送邮件至 directorofskating@skatesaskatoon.com
 - 每日价格为\$57(税前)
 - 除非学员已注册整周课程，否则不享受上述额外选项（包括临时报名）的折扣优惠

高级课程 (Senior)

- 适用于 Pre-Juv 至 Juv 竞赛级别，需通过 STAR 5 自由滑全部内容
- 每周注册时间：第 2 周至第 8 周
- 每日课程包含：
 - 指导热身
 - 滑行
 - 冰下训练
 - 2 或 3 个冰时课程（冰时 3、4、6）
- 每周套餐注册者，额外冰时享 50% 折扣（含临时报名）
- Skate Saskatoon 的教练可以在同一天内将学员调整到任何合适的训练时段（团体课程套餐除外），以安排课程
- 在 Natasha Taylor（滑冰总监）特别许可下，只包含两个冰时的套餐可进行当日注册
 - 请发送邮件至 directorofskating@skatesaskatoon.com
 - 每日价格为\$72（税前）
 - 除非学员已注册整周课程，否则不享受上述额外选项（包括临时报名）的折扣优惠



精英课程 (Elite)

- 适用于 Pre-Novice 至 Senior 竞赛选手
- 每周注册时间：第 2 周至第 8 周
- 每日课程包含：
 - 指导热身
 - 滑行
 - 冰下训练
 - 2 或 3 个冰时课程（冰时 2、4、6）
- 每周套餐注册者，额外冰时享 50% 折扣（含临时报名）
- Skate Saskatoon 的教练可以在同一天内将学员调整到任何合适的训练时段（团体课程套餐除外），以安排课程
- 在 Natasha Taylor（滑冰总监）特别许可下，只包含两个冰时的套餐可进行当日注册
 - 请发送邮件至 directorofskating@skatesaskatoon.com
 - 每日价格为\$72（税前）
 - 除非学员已注册整周课程，否则不享受上述额外选项（包括临时报名）的折扣优惠

陆地训练：

- 芭蕾训练，STAR 1 及以上
- 训练地点在 ACT 二楼大厅
- 课程旨在培养扎实的芭蕾基础技巧，并正确理解解剖定位、艺术表现力与音乐感
- 每周三 下午 1:45 – 2:30（第 2 周至第 8 周）
- 可选择第 2 周至第 8 周的持续报名，或临时插班报名

独立冰时 (Options)：

- 指定冰上时段，不包含教学
- 具体规则详见《冰时注册与考勤规定》
- 花样滑冰选项课仅接受每周注册
- 全等级选项可按周或每周一次注册
- 私教预约请联系：directorofskating@skatesaskatoon.com



临时报名说明:

1. 登录 Skate Saskatoon 账户
2. 点击“注册”标签下的“日历视图”
3. 选择课程名称，点击注册；含有“Drop-in”字样的课程可进行临时报名
4. 选择参与者、日期后点击“添加”进入购物车
5. 大部分开放花样滑冰课程、全等级课程和成人项目均可临时报名
6. 大部分花样滑冰自由滑时段、所有级别选项、力量滑冰私教课程选项、周三的陆上芭蕾课程以及成人项目均支持临时插班报名。对于“所有级别”课程（按周或每周一次提供），临时插班报名需在每周报名下进行 — 例如：第2周 7:30 am

注意:

- 学员需拥有 2024-2025 年度 Skate Canada 会员身份（若未注册，结账时会自动添加）
- 学员必须达到该课程所要求的等级
- 所有课程必须在滑行前完成付款

15 分钟私教课程券:

- 仅限在进行私教时使用（教练费用另付）
- 必须在当周已注册团体课程
- 需在课程开始前购买，须注明教练、日期与课程编号
- 每日最多使用两张，仅适用于 STAR 3 以下滑冰者
- 仅适用于开放花样滑冰课或全等级选项课
- 不适用于教练预订课程
- 课程券于本赛季结束后失效

教练预订冰时 (Coach Bookable Ice) :

- 须由 Skates Saskatoon 注册教练提前 48 小时以邮件形式预订：
office@skatesaskatoon.com
- 教练必须全程在场



- 需提前付款，成功预订后不予退款或更换时段

所有课程需自带教练 (BYOC) :

- 教练必须是 Skate Canada 认证的在职教练
- 外部教练须提前至少 48 小时发邮件至 office@skatesaskatoon.com 申请许可，否则可能被拒绝上冰
- 授权仅适用于当季

独家夏令营纪念 T 恤!

- 仅限参加高水平夏令营的滑冰者可购买
- 购买为可选项
- 含税价格为 \$25
- 将于夏季注册开启时上线购买
- 购买截止日期: **6 月 6 日 (星期五) 晚上 11:59**
- 购买方式: 登录您的会员账户，点击“注册”页面左侧蓝色框内的 T 恤说明，选择尺码完成购买

价格说明:

- 所有滑冰者需拥有 2024-2025 年 Skate Canada 会员资格 (有效期: 2024 年 9 月 1 日至 2025 年 8 月 31 日, 费用为 \$58.65)
- 所有项目费用均不包含会员费及税费
- 费用不按比例分配, 报名后如三天内修改滑冰时间, 将收取 \$30 加 GST 的管理费
- 注册套餐 (Junior Excel/Junior Prep、Intermediate、Senior、Elite) 的滑冰者, 在同一周注册套餐后, 购买其它选项课程 (包括临时报名) 可享 50% 折扣

项目	详情	费用
CanSkate	每周注册, 第 2-9 周, 周一至周四	每周 \$82
成人花样滑冰	每周注册, 第 3-8 周, 周一至周四	每周 \$60; 临时报名 \$20/次



动力滑冰	第 9 周, 分两类: U10/U12 冰壶 和 U9/U11 曲棍球	每类 \$82
初级晋升/预备套餐	每周注册, 第 2-8 周, 周一至周五	每周 \$115
中级课程 (1 个冰时)	每周注册, 第 2-8 周, 周一至周五	每周 \$200
中级课程 (2 个冰时)	每周注册, 第 2-8 周, 周一至周五	每周 \$230
高级课程 (2 个冰时)	每周注册, 第 2-8 周, 周一至周五	每周 \$255
高级课程 (3 个冰时)	每周注册, 第 2-8 周, 周一至周五	每周 \$285
精英课程 (2 个冰时)	每周注册, 第 2-8 周, 周一至周五	每周 \$255
精英课程 (3 个冰时)	每周注册, 第 2-8 周, 周一至周五	每周 \$285
选项课程	每周报名 (第 2 周至第 8 周) (每周 5 次课, \$60) • 花样滑冰自由滑或所有级别课程 周一至周五 第 2 周至第 8 周每周一次 (共 7 次课, \$84) • 所有级别课程选项 • 力量滑冰私教课程选项 第 1 周和第 9 周 仅支持单次课程报名。课程费用包含第 1 周和第 9 周的教练预约课时。 • 请参见第 2 页和第 5 页了解更多详情	每次 \$12
芭蕾 – ACT 大厅	见第 5 页	每周 \$105 第二至第八周 临时报名 \$20/次
临时报名	第 2-8 周	每次 \$17
15 分钟冰票	需配合私教使用	每张 \$5
储物柜	有效期 2025/7/1 至 2026/6/30	\$25



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。**
 - 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）。
 - 例外情况：在U7或更高年龄段的注册冰球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。***全级别冰时训练期间，不可以携带冰球杆上冰。**
2. 滑冰者不得在超过其滑冰测试等级要求的冰时上冰：
 - 滑冰等级基于自由滑等级考试所通过的等级（包含Element和FreeSkate 2 项考试）
3. **除特殊活动时间以外，家长不得进入冰面区或地面训练室。**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。
4. 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。
5. 所有滑冰者必须遵守课程音乐规则：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。
6. 冰上训练注意以下人群
 - 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
7. 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。
8. 不允许在冰上站着不动或聚集。
9. 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。
10. 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，但运动员不可以）。
11. 不得交换或更换课程。小组课除外
12. 全级别、CanSkate和成人课程：
 - 可以使用冰球鞋或花样滑冰鞋
 - 例外：滑冰者参加比赛的当天，注册的课程可以调换为同一天的任何课程，不包括团体套餐中包含的课程，以便安排课程。
13. 私教小组课：
 - Skate Saskatoon 教练：精英组或高级组课程 – 最多安排3名学员



- a) 中级组、STAR 组、花样滑冰公开组或全级别组（花样滑冰学员）– 最多安排4名学员
- b) 全级别组（冰球或轮滑曲棍球学员）– 限1名学员
- c) 冰上力量训练私教课程 – 由教练自行决定
- 非俱乐部教练（Bring Your Own Coach – 参见第6页）：
 - a) 最多安排2名学员
 - b) 例外情况：全级别组（冰球或ringette学员）– 限1名学员
- 14. 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）
- 15. 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驱逐出场
- 16. Skate Saskatoon有权撤销不遵守指导方针或政策的参与者的特权。
- 17. 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。
- 18. 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。
- 19. 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。
- 20. 对于CanSkate、少年预备组和少年精英组团体课程，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。
- 21. 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：

- 以下为各周日期：
 - 第1周：7月2日 – 4日 (仅3天)
 - 第2周：7月7日 – 11日
 - 第3周：7月14日 – 18日
 - 第4周：7月21日 – 25日
 - 第5周：7月28日 – 8月1日
 - 第6周：8月4日 – 8日
 - 第7周：8月11日 – 15日
 - 第8周：8月18日 – 22日
 - 第9周：8月25日 – 29日



- 第1周和第9周的日程安排请参见第12页
- 第2周至第8周的日程安排请参见第11页
- 周六和周日休息，不开放
- 花滑考级日期另行通知



2025夏令营第2周 - 第8周	冰上训练	陆地训练
7:30	冰时 #1	
7:45	全级别	
8:00	7:30 am - 8:30 am	精英组热身
8:15		8:00 am - 8:30 am
8:30	清冰	
8:45	冰时 #2	
9:00	精英组	高级组热身
9:15	8:45 am - 9:45 am	9:00 am - 9:30 am
9:30		
9:45	冰时 #3	
10:00	高级组	
10:15	9:45 am - 10:45 am	
10:30		
10:45	清冰	
11:00	精英组 滑行训练	
11:15	11:00 am - 11:30 am	
11:30	冰时 #4	
11:45	精英组 / 高级组	
12:00	11:30 am - 12:15 pm	
12:15	高级组 滑行训练	中级组热身
12:30	12:15 pm - 12:45 pm	12:15 pm - 12:45 pm
12:45	清冰	
1:00	冰时 #5	精英组/高级组
1:15	中级组	陆地训练
1:30	1:00 pm - 1:45 pm	1:00 pm - 1:45 pm
1:45	中级组 滑行训练	STAR 1 以上
2:00	1:45 pm - 2:15 pm	芭蕾训练, 第二至第八周
2:15	冰时 #6	每周三 1:45 pm - 2:30 pm
2:30	精英组/高级组	
2:45	2:15 pm - 3:00 pm	中级组
3:00	清冰	陆地训练
3:15	冰时 #7	2:45 pm - 3:30 pm
3:30	花滑自由训练	
3:45	3:15 pm - 4:00 pm	
4:00	冰时 #8	
4:15	中级组 - 花滑自由训练 - STAR 5	
4:30	4:00 pm - 4:45 pm	
4:45	少年超越组/预备组	
5:00		
5:15	4:45 pm - 5:30 pm	
5:30	清冰	
5:45	CanSkate 周一至周五	少年超越组/预备组 陆地训练
6:00	周五 俱乐部预留	5:45 pm - 6:15 pm
6:15	5:45 pm - 6:30 pm	
6:30	冰时 #9	
6:45	全级别	
7:00	6:30 pm - 7:15 pm	
7:15	冰时 #10	
7:30	全级别	
7:45	7:15 pm - 8:00 pm	
8:00	清冰	
8:15	成人溜冰训练	
8:30	STAR 1 - Gold	
8:45	8:15 pm - 9:00 pm 周一至周四	
9:00	冰时 #11	
9:15	动力滑冰私教课	
9:45	9:00 pm - 9:45 pm 周一至周四	
	第2至第8周	
	全级别冰时可以整周或每日单独购买	
	动力滑冰私教课-具体见第二页	



2025夏令营 第1和第9周	第1周 - 7月 2,3,4 (周3到周5)	第9周
7:30		
7:45		
8:00		
8:15		
8:30		
8:45		
9:00		
9:15		
9:30		
9:45		
10:00	清冰	清冰
10:15	冰时 #1	冰时 #1
10:30	教练预定冰时	教练预定冰时
10:45	10:15 am - 11:00 am	10:15 am - 11:00 am
11:00	冰时 #2	冰时 #2
11:15	精英组	精英组
11:30	11:00 am - 11:45 am	11:00 am - 11:45 am
11:45	冰时 #3	冰时 #3
12:00	精英组/高级组	精英组/高级组
12:15	11:45 am - 12:30 pm	11:45 am - 12:30 pm
12:30	清冰	清冰
12:45	冰时 #4	冰时 #4
1:00	高级组	高级组
1:15	12:45 pm - 1:30 pm	12:45 pm - 1:30 pm
1:30	冰时 #5	冰时 #5
1:45	花滑自由训练	花滑自由训练
2:00	1:30 pm - 2:15 pm	1:30 pm - 2:15 pm
2:15	冰时 #6	冰时 #6
2:30	花滑自由训练	花滑自由训练
2:45	2:15 pm - 3:00 pm	2:15 pm - 3:00 pm
3:00	清冰	清冰
3:15	冰时 #7	冰时 #7
3:30	中级组	中级组
3:45	3:15 pm - 4:00 pm	3:15 pm - 4:00 pm
4:00	冰时 #8	冰时 #8
4:15	全级别	全级别
4:30	4:00 pm - 4:45 pm	4:00 pm - 4:45 pm
4:45	冰时 #9	冰时 #9
5:00	全级别	全级别
5:15	4:45 pm - 5:30 pm	4:45 pm - 5:30 pm
5:30	清冰	清冰
5:45	冰时 #10	CanSkate 周一至周四
6:00	教练预定冰时	周五 俱乐部预留
6:15	5:45 pm - 6:30 pm	5:45 pm - 6:30 pm
6:30		动力滑冰小组课 U10/U12 Ringette 周一至周四
6:45		教练预定冰时 周五
7:00		6:30 pm - 7:15 pm
7:15		动力滑冰小组课 U10/U12 Ringette 周一至周四
7:30		教练预定冰时 周五
7:45		7:15 pm - 8:00 pm