



# 萨斯卡通滑冰俱乐部 夏季训练营

这个夏天，提升技能、点燃热情、收获成长  
欢迎各位学员参加

---

*2026年7月2日 -- 2026年8月27日*

---

邮箱: [office@skatesaskatoon.com](mailto: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)



## 萨斯卡通滑冰俱乐部课程信息

### CanSkate团体课程：滑冰入门课程 - 3岁及以上

- 适用于正在学习CanSkate第1-6级的学员。 \*\*本课程不是成人陪同幼儿课程\*\*
- 按周报名：第2-9周
- 周一至周四 晚上6:30 - 7:15
  - 例外：第6周为周二至周四
- 学员可报名任意周数，报名周次不受限制。每一周均需单独报名。
- 可穿冰球鞋或花样滑冰鞋。
- 头盔相关信息请见此处
- 学员必须配备冰刀保护套。建议使用橡胶或塑料保护套，不建议使用布制保护套。
- 萨斯卡通滑冰俱乐部不提供任何装备。
- 低龄学员建议佩戴手套或连指手套，并使用金属网格护面。
- CanSkate不建议成人（18岁及以上）报名。强烈建议成人报名“成人滑冰入门课程”（见下文）。
- **\*\*成人滑冰入门课程（18岁及以上）\*\***
  - 课程模式参照CanSkate设计。
  - 装备要求请参考上文。
  - 课程在第2-7周每周一或周三晚上8:00 - 8:45进行。
    - 例外：8月3日星期一无课。
  - 周一班和周三班需分别报名，学员也可两个班都报名。

### Junior Prep/Rising Stars团体课程

- Junior Prep
  - CanSkate第4-6级
  - 须有教练/协调员推荐。
- Rising Stars
  - 参加Rising Stars须获得滑冰总监Natasha Taylor批准。
  - 请发送邮件至 [directorofskating@skatesaskatoon.com](mailto:directorofskating@skatesaskatoon.com)
- 按周报名：第2-7周
- 周一至周四 晚上7:15 - 8:00
  - 例外：第6周为周二至周四
- Junior Prep和Rising Stars使用同一冰时，但属于不同课程，需分别报名。
- 学员可报名任意周数，报名周次不受限制。每一周均需单独报名。
- 必须穿花样滑冰鞋。
- 头盔相关信息请见此处

### Power Skating团体课程：

- 第8周和第9周，周一至周四
- U9/U11冰球及U12 Ringette - 晚上7:15 - 8:00



- U13/U15冰球及U14/U16 Ringette - 晚上8:00 - 8:45
- 学员可报名其中一周或两周都报名。每一周均需单独报名。
- 必须穿冰球鞋。
- 必须配备球杆、手套、头盔和冰球护面。
- 其他装备可自行选择（如护肘、护胫、护肩、护裤等）。
- 必须已按课程对应组别注册2026/2027赛季。
- \*\*本课程不是滑冰入门课程\*\*

### 成人项目：

- 有教练在场监督，但不提供教练授课。
- 项目在第2-7周每周二或周四晚上8:00 - 8:45进行。
- 周二项目和周四项目需分别报名，学员也可两个项目都报名。
- 适用于已有一定滑冰经验的成人（成人滑冰入门课程见第2页）。
- 可临时报名，仅限成人。

### 花样滑冰训练课程 - 团体套餐（第1-8周）

- 建议选择，以获得更完整的学员发展训练。
- 学员级别以赛季开始时（2026年7月2日）的级别为准。
  - 如有问题，请发送邮件至 [directorofskating@skatesaskatoon.com](mailto:directorofskating@skatesaskatoon.com)。
- 第1周为7月2日星期四和7月3日星期五。
- 第6周为8月4日星期二至8月7日星期五。

### Junior/Intermediate

- Junior - 正在学习STAR 1-3，且已完成CanSkate第6级的学员。
- Intermediate - 正在学习STAR 4-6的学员（已通过STAR 3自由滑两个部分）。
- 按周报名
- 周一至周五每日训练；第1周和第6周例外，见上文。
  - 滑行技术训练
  - 陆上训练
  - 选项6
  - 见第11页日程表
    - 第12页日程无变化
- 在已购买套餐的同一周内，额外购买其他选项（包括临时报名和教练可预订冰时）可享受50%折扣。

### Senior B

- Pre-Juv至Juv竞技学员，或STAR 7+（已通过STAR 6自由滑两个部分）。
- 若学员此前未报名Senior B，报名前应先咨询教练团队和滑冰总监。
- 目前已注册Senior B的学员可继续报名Senior B。
- 按周报名



- 周一至周五每日训练；第1周和第6周例外，见上文。
  - 指导热身
  - 滑行技术训练
  - 陆上训练
  - 套餐包含两个选项。
    - 第1-5周包含选项3和5
    - 第6-8周包含选项3和4
    - 选项7仅可单独报名。
- 见第1-5周日程表（第11页）
- 见第6-8周日程表（第12页）
- 在已购买套餐的同一周内，额外购买其他选项（包括临时报名）可享受50%折扣。

### Senior A

- Pre-Novice至Senior竞技学员，或已通过Gold Freeskate的学员。
- 按周报名
- 周一至周五每日训练；第1周和第6周例外（见上文）。
  - 指导热身
  - 滑行技术训练
  - 陆上训练
  - 套餐包含两个选项。
    - 第1-5周包含选项2和4
    - 第6-8周包含选项3和4
    - 选项7仅可单独报名。
- 见第1-5周日程表（第11页）
- 见第6-8周日程表（第12页）
- 在已购买套餐的同一周内，额外购买其他选项（包括临时报名）可享受50%折扣。

### 自由滑冰时段（OPTIONS）：

- 指定冰时，不包含教练指导。
- 重要信息请参阅冰时、报名和出勤规则。
- 团体套餐所含选项见上文，不可单独报名。
- 如未报名Senior A或Senior B套餐，但希望报名选项#7（Senior A/B），请发送邮件至 [directorofskating@skatesaskatoon.com](mailto:directorofskating@skatesaskatoon.com)。
- 可单独报名的选项仅按周报名（第1-8周）。
  - 例外：选项#10（混合级别）也可按每周一次报名，例如第1-8周每周四下午5:30。
    - 第1周为周四和周五。
    - 第6周为周二至周五。
- 如需安排私人课程，请发送邮件至 [directorofskating@skatesaskatoon.com](mailto:directorofskating@skatesaskatoon.com) 了解流程。

### 临时参加课程：



如需报名临时参加课程，请按以下步骤操作：

1. 登录您的Skate Saskatoon账户。
2. 在“Registration（报名）”标签页点击“Calendar View（日历视图）”。
3. 点击您希望购买的课程名称并选择报名。凡可临时报名的课程，选项中都会显示drop-in。
4. 选择drop-in，再从下拉菜单中选择参加者以及希望临时参加的日期。
5. 临时报名不可更换为其他日期。
6. 点击“ADD（添加）”，将临时报名项目加入购物车。
7. 除团体套餐选项外，所有选项均可临时报名。选项10可按周或每周一次报名，其临时报名入口在周报名项目下，例如“第2周 选项10”。
8. 成人项目也可临时报名。

注意事项：

- 学员必须持有2025-2026年度加拿大滑冰协会会员资格。如尚未持有，结账时系统会自动添加。更多信息请见价格部分。
- 学员必须达到所购买课程对应的级别要求。
- 必须在上冰前完成购买。

**教练可预订冰时：**

- 该冰时必须由加拿大滑冰协会教练至少提前48小时向Skate Saskatoon预订：请发送邮件至 [office@skatesaskatoon.com](mailto:office@skatesaskatoon.com)。
- 教练必须全程在场。
- **\*\*更新：教练必须为该场次预订一名以上学员，或者：**
  - 该场次另有其他教练和/或学员预订，或
  - 有家长/监护人观众在场，或
  - 有俱乐部管理人员在场。
- 必须在课程开始前付款。
- 课程一旦在系统中创建，即不可退款，也不可更换至其他时间。

**所有选项均为BYOC：“自带教练”。**

- 教练必须为信誉良好的加拿大滑冰协会认证教练。
- 非Skate Saskatoon教练如需在Skate Saskatoon夏季课程中进行现场或线上执教，必须获得滑冰总监及项目与运营经理批准。请至少提前48小时发送邮件至 [office@skatesaskatoon.com](mailto:office@skatesaskatoon.com)。未按要求办理可能导致其在Skate Saskatoon课程中的执教许可被撤销。
- 该许可仅适用于本赛季。



## 价格

- 所有学员均须持有2025-2026年度加拿大滑冰协会会员资格。
  - 2025-2026年度加拿大滑冰协会会员资格有效期为2025年9月1日至2026年8月31日，费用为\$58.65。
  - 如尚未持有，结账时系统会自动添加。
- 所列全部课程费用均不含加拿大滑冰协会会员费及适用税费。
- 费用不按比例折算。
- 如在课程开始前不足三个工作日申请更改已报名冰时，将收取\$30加GST的行政费用。
- 2025-2026年度强制储物柜费用订阅有效至2026年8月31日。如您尚未被收取2025-2026年度费用，但希望夏季使用储物柜，请发送邮件至 [office@skatesaskatoon.com](mailto:office@skatesaskatoon.com)。夏季储物柜使用费为\$15加GST。
  - 面向Junior/Intermediate、Senior B、Senior A、Synchro及Options学员的2026-2027年度强制储物柜费用订阅为\$15加GST，将从秋季报名开始收取。有效期为2026年9月1日至2027年8月31日。

项目	详情	费用
CanSkate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 见第2页 第2-5周及第7-9周为4次课 第6周 3次课 \$63</li> </ul>	每周\$84
成人滑冰入门课程	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 见第2页</li> </ul>	周一（5次课）\$105 周三（6次课）\$125
Junior Prep/Rising Stars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 见第2页 第2-5周及第7周为4次课 第6周3次课 \$64</li> </ul>	每周\$86
Power Skating团体课程	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 见第3页</li> </ul>	每周\$86
成人项目	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 见第3页</li> </ul>	每个项目\$90 临时报名每次\$20
Junior/Intermediate团体套餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 见第4页</li> </ul>	每周\$200 第1周\$80 第6周\$160
Senior B团体套餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 见第4页</li> </ul>	每周\$230 第1周\$92 第6周\$184
Senior A团体套餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 见第5页</li> </ul>	每周\$230 第1周\$92 第6周\$184



自由滑冰时段	<ul style="list-style-type: none"><li>• 见第5页 单次场次价格包括第9周个人场次及第9周教练可预订冰时</li><li>•</li></ul>	每次\$12
第1-8周临时参加课程/教练可预订冰时	<ul style="list-style-type: none"><li>• 见第5、6页</li></ul>	每次\$17



## 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），**不可以携带冰球杆上冰**。
  - 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。
2. 冰球杆和环形球（Ringette）杆仅限在 Power Skating Open 选项中使用。所有选项均禁止使用冰球和环形球（Rings）。
3. 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）
4. **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。
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：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。
7. 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
8. 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。
9. 不允许在冰上站着不动或聚集。
10. 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。
11. 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）。
12. 不得交换或更换课程。小组课除外
13. 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。
14. 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
15. 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）
16. 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



17. Skate Saskatoon有权撤销不遵守指导方针或政策的参与者的特权。
18. 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。
19. 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。
20. **\*\*更新\*\***: 场次进行时, 必须有一名加拿大滑冰协会教练以及至少两名学员在场。如只有一名加拿大滑冰协会教练和一名学员:
  - 还必须有一名其他加拿大滑冰协会教练, 或
  - 有家长/监护人观众, 或
  - 有俱乐部管理人员在场, 该场次方可进行。
    - 如未满足此要求, 学员必须离冰。因该要求导致错过场次时, 萨斯卡通滑冰俱乐部无义务提供补课或退款。
21. 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。
22. 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:

- 各周日期如下
- 第1周: 7月2日和3日 (仅2天)
- 第2周: 7月6日 - 10日
- 第3周: 7月13日 - 17日
- 第4周: 7月20日 - 24日
- 第5周: 7月27日 - 7月31日
- 第6周: 8月4日 - 8月7日 (仅4天)
- 第7周: 8月10日 - 8月14日
- 第8周: 8月17日 - 8月21日
- 第9周: 8月24日 - 8月27日 (仅4天)
- 周六、周日关闭
- 8月3日星期一关闭 - 萨斯喀彻温日
- 考核日 (Assessment Day): 具体日期另行通知



2026年夏季第1-5周	冰上训练	陆地训练
8:00	冰时 #1	
8:15	教练预定冰时	高级组 A 热身
8:30	8:00 am - 8:45 am	8:00 am - 8:30
8:45	冰时 #2	
9:00	高级组 A	高级组 B 热身
9:15	8:45 am - 9:30 am	9:00 am - 9:30 am
9:30	清冰	
9:45	冰时 #3	
10:00	高级组 B	
10:15	9:45 am - 10:30 am	高级组 A
10:30	高级组 B 滑行训练	陆地训练
10:45	10:30 am - 11:00 am	10:15 am - 11:00 am
11:00	清冰	
11:15	冰时 #4	
11:30	高级组 A	
11:45	11:15 am - 12:00 pm	高级组 B
12:00	高级组 A 滑行训练	陆地训练
12:15	12:00 pm - 12:30 pm	11:45 am - 12:30 pm
12:30	清冰	初级组/中级组
12:45	冰时 #5	陆地训练
1:00	高级组 B	12:30 pm - 1:15 pm
1:15	12:45 pm - 1:30pm	
1:30	冰时 #6	
1:45	初级组/中级组	
2:00	1:30 pm - 2:15 pm	
2:15	初级组/中级组 滑行训练	
2:30	2:15 pm - 2:45 pm	
2:45	清冰	
3:00	冰时 #7	
3:15	高级组 A/B	
3:30	3:00 pm - 3:45 pm	
3:45	冰时 #8	
4:00	花滑自由训练	
4:15	3:45 pm - 4:30 pm	
4:30	清冰	
4:45	冰时 #9	
5:00	花滑自由训练	
5:15	4:45 pm - 5:30 pm	
5:30	冰时 #10	
5:45	全级别	
6:00	5:30 pm - 6:15 pm	
6:15	清冰	
6:30	CanSkate 周一 - 周四 第 2-9周	
6:45	俱乐部预留时间	
7:00	6:30 pm - 7:15 pm	
7:15	少儿准备组/新星组 第 2-7周	动力滑冰 第8, 9周-见11和12页
7:30	7:15 pm - 8:00 pm	
7:45	周一 - 周四	
8:00	成人学滑冰 周一和周三 第2-7周	动力滑冰 第8, 9周-见11和12页
8:15	成人溜冰 周二和周四 第2-7周	
8:00	周一 - 周四	
	成人教练预定冰时	
	8:15 pm - 9:00 pm	
8:30	8:00 pm - 8:45 pm	



2026年夏季 第6-8周	冰上训练	陆地训练
8:45	冰时 #1	
9:00	教练预定冰时	
9:15	8:45 am - 9:30 am	
9:30	冰时 #2	高级组 A/B 热身
9:45	教练预定冰时	9:30 am - 10:00 am
10:00	9:30 am - 10:15 am	
10:15	冰时 #3	
10:30	高级组 A/B	
10:45	10:15 am - 11:00 am	
11:00	高级组 A/B 滑行训练	
11:15	11:00 am - 11:30 am	
11:30	清冰	
11:45	冰时 #4	
12:00	高级组 A/B	
12:15	11:45 am - 12:30 pm	
12:30	冰时 #5	初级组/中级组
12:45	花滑自由训练	陆地训练
1:00	12:30 pm - 1:15 pm	12:30 pm - 1:15 pm
1:15	清冰	高级组 A/B
1:30	冰时 #6	陆地训练
1:45	初级组/中级组	1:15 pm - 2:00 pm
2:00	1:30 pm - 2:15 pm	
2:15	初级组/中级组 滑行训练	
2:30	2:15 pm - 2:45 pm	
2:45	清冰	
3:00	冰时 #7	
3:15	高级组 A/B	
3:30	3:00 pm - 3:45 pm	
3:45	冰时 #8	
4:00	花滑自由训练	
4:15	3:45 pm - 4:30 pm	
4:30	清冰	
4:45	冰时 #9	
5:00	花滑自由训练	
5:15	4:45 pm - 5:30 pm	
5:30	冰时 #10	
5:45	全级别	
6:00	5:30 pm - 6:15 pm	
6:15	清冰	
6:30	CanSkate 周一 - 周四 第 2-9周	
6:45	俱乐部预留时间	
7:00	6:30 pm - 7:15 pm	
7:15	少儿准备组/新星组 第 2-7周	动力溜冰小组课 U9/U11 Hockey; U12 Ringette
7:30	7:15 pm - 8:00 pm	第8周 7:15 pm - 8:00 pm
7:45	周一 - 周四	周一 - 周四
8:00	成人学滑冰周一和周三 第2-7周	动力溜冰小组课 U13/U15 Hockey; U14/U16 Ringette
8:15	成人溜冰周二和周四 第2-7周	第8周 8:00 pm - 8:45 pm
8:30	8:00 pm - 8:45 pm	周一 - 周四
	第6周日期为周2 8月4日 - 周5 8月7日	
	第8周成人滑冰和少儿准备组/新星组小组课将被替换成动力滑冰小组课	



2026夏季 第9周 周一 - 周四 8月 24 - 27	
3:00	高级组 A/B
3:15	每日单独注册
3:30	3:00 pm - 3:45 pm
3:45	高级组 A/B
4:00	每日单独注册
4:15	3:45 pm - 4:30 pm
4:30	清冰
4:45	花滑自由训练
5:00	每日单独注册
5:15	4:45 pm - 5:30 pm
5:30	花滑自由训练
5:45	每日单独注册
6:00	5:30 pm - 6:15 pm
6:15	清冰
6:30	CanSkate
6:45	6:30 pm - 7:15 pm
7:00	周一 - 周四
7:15	动力溜冰小组课 U9/U11 Hockey; U12 Ringette
7:30	7:15 pm - 8:00 pm
7:45	周一 - 周四
8:00	动力溜冰小组课 U13/U15 Hockey; U14/U16 Ringette
8:15	8:00 pm - 8:45 pm
8:00	周一 - 周四
8:30	周一 - 周四
第9周周一 - 8月 24 到 周四8月 27 日程见上	