



www.skatesaskatoon.com

冬季课程第二学期

2025年1月6日 - 2025年3月30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 小组课: 学习滑冰项目 – 3 岁及以上

- 涵盖 CanSkate 第 1 至 6 阶段课程。 ****这不是成人陪练项目****
- 在课程表中标记为黄色
- 冰球鞋或花样滑冰鞋均可
- 有关头盔信息, 请参见[此处](#)链接
- 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

成人滑冰学习小组课:

- 课程安排在周日上午 11: 30, 在课程表上以淡黄色标记
- 冰球鞋或花样滑冰鞋均可
- 有关头盔信息, 请参见[此处](#)链接
- 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。

动力滑冰小组课:

- **针对 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) 。
- 学员必须注册了 2024/2025 年度 U9/U11 冰球或者 U10/U12 ringette。
- 学员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****



花样滑冰训练项目 - 综合套餐

- 推荐用于滑冰者的最佳发展。
- 滑冰者级别根据 2025 年 1 月 6 日学期开始时的水平确定。
 - 如有问题，请发送电子邮件至 office@skatesaskatoon.com

***JUNIOR PREP* 少年预备组小组课** (之前被称为高级 PRESTAR)

- 专注于 CanSkate 4-6 级别的训练。
- 有关头盔信息，请参见[此处](#)链接
- 必须使用花滑滑冰鞋。
- **套餐包含每周 3 节有教练指导的小组课 – 2 节冰上训练课和 1 节陆地训练课，冰上和陆地训练课程在手册 13 和 14 页的课程表里用暗橙色标注。对于冰上训练课程，学员要根据自己的偏好选择两个冰上课程并注册相应的课程，位置有限，先到先得。**
- **冰上训练课程亦可独立注册：**
 - **如果学员无法注册训练套餐，或学员在注册的套餐以外还想参加额外的冰上训练，都可以选择独立注册**
- 学员须由教练推荐并许可才能从 CanSkate 升入少年预备组。
- 并可以享受购买冬季第一学期冰时 50% 的优惠。随时上冰的单场训练和教练预定冰时不享受折扣。

***JUNIOR EXCEL* 少年超越组小组课** (之前被称为 Supernovas)

(10 月 29 日开课)

- 少年超越组项目专为渴望提升冰上技巧和艺术表现的年轻滑冰者设计。参与者将由经验丰富的教练指导，这些教练专注于培养年轻运动员，重点教授跳跃、旋转和步法等适合他们年龄段的高级技术。我们所提供的充满支持的环境不仅能提高自信和纪律，还鼓励团队合作。由于班级规模较小，每位滑冰者都能得到个性化的关注和量身定制的训练体验，确保他们充分利用每次训练。我们以营造积极鼓励的氛围为傲，在培养对这项运动的热爱的时候，还提供先进的训练设施。
- 加入我们，让您的孩子在冰上闪耀吧！



- 项目注册需要滑冰总监的许可。
 - 如有兴趣，请发送电子邮件给 Natasha Taylor，邮箱地址为 directorofskating@skatesaskatoon.com。
- **套餐包含每周 4 节有教练指导的冰上小组课，2 节冰上训练课，2 节陆地训练课和 1 节冰上自由训练课 (冰时 100)，冰上和陆地训练课程在手册 13 和 14 页的课程表里用粉色标注。**私教课需和教练安排并要另行收费。如有疑问可发送邮件至 office@skatesaskatoon.com 询问。
- 在1月20日前，运动员可以将默认冰时调整到任何一天的花滑自由训练或全级别冰时，逾期调整冰时将会收取管理费。
- 俱乐部教练可以“弹性调整”一名学员的冰时到**本周**任何花滑自由训练或全级别冰时。
- **并可以享受购买冬季第一学期冰时50%的优惠。随时上冰的单场训练和教练预定冰时不享受折扣。**

INTERMEDIATE 中级组

- **STAR 1 至 5 级运动员；完成了 CanSkate 6 级的学员**
- 每周课程包括：
 - 2 个自由滑冰时
 - 默认冰时为冰时 50 和 101
 - 在 1 月 20 日前，运动员可以将默认训练冰时调整到任何一天的任何花滑自由训练或者全级别冰时冰时。逾期调整冰时将会收取管理费。此项课程调整仅对冬季第一学期课程有效。
 - 套餐包含的有教练指导的冰上和陆地训练课时间表请参看第 13，14 页。（中级组冰上滑行训练课安排在周二和周六；地面训练课程安排在周一和周三）。
 - **更新：滑冰者可免费更改周一 7:00 PM 跳跃课程为周四 5:40 PM 瑜伽课程 (STAR 3 及以上)。变更限期至 2025 年 1 月 20 日。**
 - 当您登录并在参与者档案下选择日历时，以注册的课程时间会在您的账户中显示。

中级组训练套餐的额外福利：

- **并可以享受购买冬季第一学期冰时 50%的优惠。随时上冰的单场训练和教练预定冰时不享受折扣**
- 俱乐部教练可以“弹性调整”一名运学员的冰时到**本周**任何其他花滑自由训练或者全级别冰时



SENIOR 高级组

- Pre-Juv 到 Juv 级别的竞技组运动员；STAR 6+ 花滑考试 6 级以上（已通过花滑考试 5 级的 Elements 和 Freeskate）
- 每周课程包括：
 - 4 个自由滑冰时
 - 默认冰时为冰时 12, 30, 48 和 66
 - 在 1 月 20 日前，运动员可以将默认训练冰时调整到同一天的任何普通冰时。逾期调整冰时将会收取管理费。此项课程调整仅对冬季第一学期课程有效。
 - 套餐包含的有教练指导的冰上和陆地训练课时间表请参看第 13, 14 页。（标注为高级组或者精英/高级组）
 - **更新：滑冰者可免费更改周一 7:00 PM 跳跃课程为周四 5:40 PM 瑜伽课程（STAR 3 及以上）。变更限期至 2025 年 1 月 30 日。此截止日期被延长，是因为原本包含在套餐中的高级组周五陆上训练被调整为周一晚上 6:15 的陆上训练。**
 - 当您登录并在参与者档案下选择日历时，以注册的课程时间会在您的账户中显示。

高级组训练套餐的额外福利：

- 精英组运动员可以单独购买精英/高级组冰时
- 冰时 83 可以分开注册
- **只有**精英组和高级组运动员可以购买精英/高级组和 高级/精英组时段的冰时
- **并可以享受购买冬季第一学期冰时 50% 的优惠。随时上冰的单场训练和教练预定冰时不享受折扣。**
- 俱乐部教练可以“弹性调整”一名运学员的冰时到本日任何其他普通冰时，但包含于其他训练套餐内的冰时除外。

ELITE 精英组

- Pre-Novice 至 Senior 级别的竞技组运动员
- 每周课程包括：
 - 4 个自由滑冰时
 - 默认冰时为冰时 11, 29, 47 和 65
 - 在 1 月 20 日前，运动员可以将默认训练冰时调整到同一天的任何普通冰时。逾期调整冰时将会收取管理费。此项课程调整仅对冬季第一学期课程有效。



- 套餐包含的有教练指导的冰上和陆地训练课时间表请参看第 13, 14 页。(标注为精英组或者精英/高级组)
 - **更新：滑冰者可免费更改周一 7:00 PM 跳跃课程为周四 5:40 PM 瑜伽课程 (STAR 3 及以上)。变更限期至 2025 年 1 月 20 日。**
- 当您登录并在参与者档案下选择日历时，以注册的课程时间会在您的账户中显示。

精英组训练套餐的额外福利：

- 精英组运动员可以单独购买高级/精英组冰时
- 冰时 83 可以分开注册
- **只有精英组和高级组运动员可以购买精英/高级组和 高级/精英组时段的冰时**
- **并可以享受购买冬季第一学期冰时 50% 的优惠。随时上冰的单场训练和教练预定冰时不享受折扣。**
- 俱乐部教练可以“弹性调整”一名运动员的冰时到本日任何其他普通冰时，但包含于其他训练套餐内的冰时除外。

SYNCHRO 列队滑冰：

- **购买冬季学期 2 的选项（包括临时报名或教练预定冰时）可享受 50% 折扣。为了在源头获得折扣，请注册同步滑冰学期 2（费用为 \$0）。团队注册已涵盖学期 1 和学期 2。**
- 对于符合条件的同步滑冰选手，如果他们在学期 1 根据要求选择了某选项，则学期 2 的该选项注册将在学期 2 开始前由办公室完成。

滑冰技巧小组课：

- 课程为 每周六早上9点 (STAR 4级以上) ,可以在训练套餐以外另行注册。
- 主要训练内容包括：滑行技巧，用刃，转身，滑行速度，选择和音乐表现力。

陆地训练：

- 以下陆上课程可单独注册，无论是整季还是临时报名：
 - 跳跃课程 STAR 6 及以上
 - 周一 6:15 – 7:00 PM
 - 必须通过 STAR 5 自由滑两部分测试



- 已经包含在高级组训练套餐中
- 跳跃课程 STAR 1 – 5
 - 周一 7:00 – 7:30 PM
 - 已包含在中级套餐中
- 瑜伽课程 STAR 3 及以上
 - 周四 5:40 – 6:25 PM
 - 必须通过 STAR 3 自由滑两部分测试
- 体操与柔韧性课程
 - 周六 2:00 – 2:45 PM
 - 课程地点: ACT 旁边的 Channel Performance
 - 地址: 119 105 Street East
 - 2 月 15 日 (周六) 无课程
 - 面向所有花样滑冰水平的学员开放

成人滑冰项目:

- 有教练在场监督但是不进行教学
- 课程安排在每周六下午 6: 15
- 冰球鞋或花样滑冰鞋皆可
- 现在开放临时报名——仅限成人。

独立冰时:

- 冰时须以周为单位购买
- 必须遵守上冰, 注册及出勤规则
- 冰时费用因为购买冰时数量的多少而有变化
- 购买以后请您的会员账号的日程表里确认上冰时间
- 冰时不包含教练
- 想进行私教课, 请发邮件联系 office@skatesaskatoon.com

“随时参加”的冰上单场训练

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. 点击您想购买的课程名称并选择注册。任何可进行临时参与的课程都将包含随时报名的选项。
4. 选择随时报名，从下拉菜单中选择参与者，并选择希望参与的日期。**“随时参加”报名注册的日期不可更改。**
5. 点击“添加”将购买的“随时参加”课程加入购物车。
6. 大多数独立冰时，包括周六的成人项目和地面柔韧性训练课程（网站主页上提供详细信息的链接），均可进行随时报名。

注意：

- 滑冰者必须注册了24-25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- 本冰票不包括私教费用
- 必须已经在同一周注册了团体课程
- 15分钟冰票必须在使用前购买
- 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冰票。
- 仅可用于花滑自由训练或者全级别冰时
- 仅适用于STAR 3以下的滑冰者
- 冰票在本赛季结束时到期

教练预订冰时：

- 上冰时间必须由 Skate Canada 教练与 Skate Saskatoon 提前至少 48 小时预订：请发送电子邮件至 office@skatesaskatoon.com
- 滑冰者将按照使用冰场的单场训练费率收费。
- **一旦在系统中设置了预定冰时，就不能退款，也不能更换为其他时间。**
- 可用于节目编排、补充课程等。
- 上冰时段中，教练在冰面上全程陪伴学员。
- 15 分钟冰票不适用于“教练预订冰时”

冬季所有冰时都是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 执行委员会的当面或远程许可，才能在 Skate Saskatoon 的秋季课程上担任教练。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。
- 许可仅限本学期有效。

价格：

- 要求所有滑冰运动员已经注册了 Skate Canada 的会员，Skate Canada 的会员有效期至 2024 年 9 月 1 日至 2025 年 8 月 31 日，注册费 \$58.65。
- 未能选择训练套餐的学员，购买冰时也可享受一定的优惠。注意：训练套餐更有性价比：
 - 注意：**付款的时候不会直接显示折扣金额。**请于 **2024 年 11 月 30 日**前通过邮箱 office@skatesaskatoon.com 联系俱乐部，俱乐部会根据您的要求退款至您的信用卡或者设置为您会员账户中的信用额度。逾期将无法进行退款或退还信用额度。
 - **新优惠：临时报名和教练预定冰时折扣。**此折扣资格取决于购买的季节性选项数量。
有关临时报名和教练预定冰时的折扣，请在学季结束前联系 office@skatesaskatoon.com。
临时报名和教练预定冰时折扣将在学季结束后的两周内处理。折扣金额将根据您的偏好，退还至您的信用卡或设置为会员账户的信用额度。学季结束后提交的申请将无法获得退款或信用额度。

冰时购买数量	折扣 (基于总共购买的冰时数量)
1	0%
2	20%
3-4	30%
5-7	35%
8-9	40%
10	50%

- 所有列出的费用不包括 Skate Canada 费用或适用税款。
- 不会有定价比例调整。
- 对于注册的滑冰时间的任何更改，都会收取 30 加元的行政费用（含 GST）。在 9 月 13 日前修改滑冰时间可以免除此费用。



项目	具体内容	费用
CanSkate 小组课- 周一, 二, 四 (共11节课)	见第2页	\$225
CanSkate 小组课- 周六, 日 (共10节课)	见第2页	\$205
成人学溜冰小组课 (共10节课)	见第2页	\$205
动力滑冰	见第2页	\$230
少年预备组	- 见第2页 此项为训练套餐价格 如要单独注册冰上训练, 价格为: - 周一, 周三课程为\$230 - 周六课程为 ¥ 210	\$450
少年超越组	见第3, 4页 – 10月29日开课	\$560
中级组	见第4页	\$560
高级组	见第4, 5页	\$725
精英组	见第5页	\$850
周六滑行课 STAR 4+	见第 6 页	\$155
陆地训练: ACT Hall	- 见第六页 例外情况: 周一 7:00 – 7:30 PM 的课程每节收费 \$10; 临时报名每节收费 \$15。	每次\$15 (临时注册每次\$20)
体操与柔韧性课程: 地址: Channel Performance, 119 105 Street East	- 见第 6 页 - 共 10 次课 2 月 15 日不上课	\$180 (临时注册, 单次 \$23)
成人滑冰	见第 7 页	\$145 (临时注册, 每次\$20)



可单独购买的冰时	• 见第7页	每场次\$12
“随时参加”的冰上单场训练	• 见第7页	每场次\$17
15分钟课程冰票	• 见第7, 8页	每张票\$5
教练预订冰时	• 见第8页	每场次\$17
储物柜租用	• 可租用至2025年6月30日	\$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
13. 私教小组课：
 - Skate Saskatoon教练可以自行判断学员人数。如果因为私人课程中的滑冰人数造成干扰，滑冰总监将要求进行修改。
 - 非俱乐部教练，每位教练最多带2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:

- 3月1日 周六 CanSakte课程取消
- 3月1日 周六 少年预备组课程取消
- 3月2日 周日 成人学滑冰课程取消
- 3月2日 周日 CanSkate课程取消
- 3月30日周日，冰演：具体信息见第15页
- 3月13日周四 花滑考级



日程安排可能会有所更改			SKATE SASKATOON 24至25年度冬季第一学期冰上训练 2024年月30- 2024年12月24日				
时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
7:00	冰场不开放 (维护)	中级组	Senior	Elite	冰时 72		
7:15		滑行训练	滑行训练	滑行训练	全级别		
7:30		7:00 - 7:45	7:00 - 7:45	7:00 - 7:45	7:00 - 7:45		
7:45		冰时 19	冰时 37	冰时 55	冰时 73		
8:00		花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练	全级别		
8:15		7:45 - 8:30	7:45 - 8:30	7:45 - 8:30	7:45 - 8:30	冰时 92	冰时 110
8:30		冰时 20	冰时 38	冰时 56	冰时 74	全级别	全级别
8:45		全级别	全级别	全级别	全级别	8:15 - 9:00	8:15 - 9:00
9:00		8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	8:30 - 9:15	STAR 4+	冰时 111
9:15		冰时 21	冰时 39	冰时 57	冰时 75	滑行训练	全级别
9:30		教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	花滑自由训练	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45
9:45		9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	9:15 - 10:00	清冰	清冰
10:00		清冰	清冰	清冰	清冰	CanSkate #5	冰时 112
10:15		冰时 22	冰时 40	冰时 58	冰时 76	冰球或花滑	全级别
10:30		教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45
10:45		10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00	CanSkate #6	冰时 113
11:00		冰时 23	冰时 41	冰时 59	冰时 77	冰球或花滑	全级别
11:15		教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	10:45 - 11:30	10:45 - 11:30
11:30	清冰	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	少年预备组	成人学滑冰 #1
11:45	冰时 6	冰时 24	冰时 42	冰时 60	冰时 78	小组课	冰球或花滑
12:00	教练预定冰时	教练预定冰时	全级别	教练预定冰时	教练预定冰时	#3 11:30 - 12:15	11:30 - 12:15
12:15	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	11:45 - 12:30	清冰	清冰
12:30	冰时 7	冰时 25	冰时 43	冰时 61	冰时 79	冰时 97	CanSkate #7
12:45	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	教练预定冰时	花滑自由训练	冰球或花滑
1:00	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15	12:30 - 1:15
1:15	清冰	清冰	清冰	清冰	清冰	冰时 98	CanSkate #8
1:30	冰时 8	冰时 26	冰时 44	冰时 62	冰时 80	花滑自由训练	冰球或花滑
1:45	花滑自由训练	教练预定冰时	教练预定冰时	花滑自由训练	花滑自由训练	1:15 - 2:00	1:15 - 2:00
2:00	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	1:30 - 2:15	冰时 99	冰时 117
2:15	冰时 9	冰时 27	冰时 45	冰时 63	冰时 81	花滑自由训练	全级别
2:30	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	2:00 - 2:45	2:00 - 2:45
2:45	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	2:15 - 3:00	清冰	清冰
3:00	冰时 10	冰时 28	冰时 46	冰时 64	冰时 82	冰时 100	冰时 118
3:15	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	STAR 3 - Gold	少年超越组/花滑自由训练	全级别
3:30	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45	3:00 - 3:45
3:45	清冰	清冰	清冰	清冰	清冰	冰时 101	冰时 119
4:00	冰时 11	冰时 29	精英组滑行训练	冰时 65	冰时 83	中级组	全级别
4:15	精英组/高级组自由训练	精英组/高级组自由训练	4:00 - 4:30	精英组/高级组自由训练	精英组/高级组自由训练	3:45 - 4:30	3:45 - 4:30
4:30	4:00 - 4:45	4:00 - 4:45	冰时 47	4:00 - 4:45	4:00-5:00	中级组	Group
4:45	冰时 12	冰时 30	精英组/高级组自由训练	冰时 66	冰时 84	滑行训练	Power Skating #2
5:00	高级组精英组 自由训练	高级组精英组 自由训练	4:30 - 5:15	高级组精英组 自由训练	花滑自由训练	4:30 - 5:15	4:30 - 5:15
5:15	4:45 - 5:30	4:45 - 5:30	冰时 48	4:45 - 5:30	5:00-6:00	清冰	清冰
5:30	高级组滑行训练	少年超越小组课	高级组精英组 自由训练	少年超越小组课	5:00-6:00	动力滑冰	列队滑冰
5:45	5:30 - 6:00	冰时31精英自由训练	5:15 - 6:00	冰时67花滑自由训练		小组课 #1	STAR 5
6:00	清冰	5:30 - 6:15	清冰	5:30 - 6:15	冰时 85	5:30 - 6:15	5:30 - 6:15
6:15	Canskate #1	清冰	冰时 50	清冰	花滑自由训练	成人滑冰	列队滑冰
6:30	冰球或花滑	Canskate #2	中级组	CanSkate #4	6:00-6:45	项目时间	STAR 8
6:45	6:15 - 7:00	冰球或花滑	6:15 - 7:00	冰球或花滑	清冰	6:15 - 7:00	6:15 - 7:00
7:00	少年预备组	6:30 - 7:15	少年预备组	6:30 - 7:15	列队滑冰	清冰	列队滑冰滑行训练
7:15	小组课	Canskate #3	小组课	冰时 69	STAR 3/4	俱乐部预留 项目时间 7:15 - 8:30	Lvl 2: 7:00 - 7:30
7:30	#1 7:00 - 7:45	冰球或花滑	#2 7:00 - 7:45	花滑自由训练	7:00 - 7:45		清冰
7:45	冰时 15	7:15 - 8:00	清冰	7:15 - 8:00	列队滑冰滑行训练		列队滑冰 自由训练 7:45 - 9:15
8:00	少年预备组或超越组至Star 6	冰时 34	冰时 51	冰时 70	Lvl 1: 7:45 - 8:15		
8:15	7:45 - 8:30	花滑自由训练	花滑自由训练	花滑自由训练	列队滑冰		
8:30	清冰	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45	STAR 5		
8:45	冰时 16	清冰	冰时 52	清冰	8:15 - 9:00		
9:00	全级别	列队滑冰	全级别	列队滑冰 成人2组 9:00 - 10:30	清冰		
9:15	8:45 - 9:30	STAR 8	8:45 - 9:30		列队滑冰		
9:30	冰时 17	9:00 - 9:45	冰时 53		STAR 8		
9:45	全级别	列队滑冰	全级别		9:15 - 10:15		
10:00	9:30 - 10:15	自由训练	9:30 - 10:15		冰时 91		
10:15		9:45 - 10:45			全级别		
10:30					10:15 - 11:00		
10:45							



日程安排可能会有所更改		SKATE SASKATOON 24至25年度冬季第二学期陆地训练 2025年1月6日- 2025年3月30日			
时间 (下午)	周一	周二	周三	周四	周五
5:00					
5:15					
5:30	跳跃训练	跳跃和塑身			
5:45	高级组, STAR 6 及以上	精英组		瑜伽	
6:00	6:15 - 7:00	5:30 - 6:15		STAR 3 及以上	
6:15	少年预备组陆地训练		舞蹈和柔韧性	5:40 - 6:25	
6:30	6:15 - 6:45	少年超越组陆地训练	精英/高级组	少年超越组陆地训练	
6:45		6:30 - 7:00	6:15 - 7:00	6:30 - 7:00 PM	
7:00	跳跃训练 中级组和 STAR 1 - 5				
7:15	7:00 - 7:30		舞蹈和柔韧性		
7:30			中级组		
7:45			7:15 - 8:00		
8:00					

除了上述在 ACT 举办的课程外, **体操与柔韧性课程**将在 Channel Performance 的工作室举行。课程时间为每周六下午 2:00 至 2:45, 面向所有花样滑冰水平的学员。详见第 6 页。



2025年3月30日Skate Saskatoon冰上表演

进入梦幻世界

加入我们，一起踏上梦幻奇境的冒险之旅，在这里，想象力无限延伸！！

作为 Skate Saskatoon 冬季学期 2 的参与者，我们诚挚邀请您参加我们的年终冰上表演。这场表演将展示来自各个水平滑冰者的风采，所有愿意参与的滑冰者都可以加入。如果您是俱乐部的新成员或您的孩子是年轻的滑冰者，这将是一个了解花样滑冰和展望未来滑冰生涯的绝佳机会。

什么是冰上表演？

冰上表演是一种展示您在本滑冰季中所有努力和新技能的绝佳方式。表演将包括独奏滑冰者、同步滑冰团队以及团体节目。所有滑冰者都被邀请加入一个团体，其中一些滑冰者将被选中进行独奏表演。团体将根据滑冰者的技能和通过的滑冰测试来分组，并由我们的优秀教练设计表演节目！

时间承诺：

根据您的水平和分组，预计在冰上表演前一周（3 月 24 日至 28 日）进行 2-4 次排练，3 月 29 日进行带专业拍照机会的彩排，3 月 30 日则是演出的大日子！滑冰者需在中午前后到场（提前到达），表演时间为下午 1 点至 4 点。届时，您将向现场的家人和朋友展示您的表演！

- **排练地点：ACT**

排练时间：2025 年 3 月 24 日至 28 日，具体时间待定。

- **彩排地点：ACT**

彩排时间：2025 年 3 月 29 日（星期六）。

- **表演地点：Merlis Belsher Place**

表演时间：2025 年 3 月 30 日（星期日），下午 1 点至 4 点。

志愿者：

我们很快将开始招募各种志愿者岗位，包括协调与规划、团队家长、布置与拆卸等众多角色.....总有一个适合您！

请关注后续通知.....我们将通过后续电子邮件和冰上表演网站提供有关注册、滑冰者选拔和志愿者机会的更多信息。

我们非常期待展示 Skate Saskatoon 滑冰者的风采！

Cassandra Morari

Skate Saskatoon 冰上表演主席