

附件：

2022 年全国高校拔河运动线上培训班日程安排

日期	时间	事项	讲师
8月20日	09:30-10:00	开班仪式	
	10:00-11:00	拔河运动的历史和发展	刘家彤
	11:00-12:00	拔河比赛基本规则（上）	
	14:00-15:00	拔河比赛基本规则（下）	
	15:00-17:00	拔河比赛主要流程	
8月21日	09:00-11:30	拔河技战术及训练基本要点	周伟昂
	14:00-15:30	拔河体能训练基本要点	
	15:30-16:00	考核	