

# 陕西省民俗体育协会

---

## 关于举办 2022 年陕西省跳绳教练员、裁判员初、中级培训班的通知

为推动陕西跳绳运动的发展，更好的普及和推广跳绳运动，不断提高跳绳教练员专业水平，加强跳绳裁判员队伍建设，促进新兴体育类跳绳特色运动在陕西的开展，缓解双减政策下专业认证跳绳教练员匮乏的现状，提高陕西省全民健身跳绳运动科学健身服务和跳绳赛事质量，拟定于 2022 年 8 月 5 日至 9 日举办陕西跳绳教练员、裁判员培训班（线上+线下）。现将有关事项通知如下：

### 一、主办单位

陕西省民俗体育协会

### 二、承办单位

陕西省民俗体育协会跳绳专项委员会

陕西省学生体育协会跳绳运动专业委员会

陕西乐健鑫体育文化传播有限公司

### 三、协办单位

西北大学现代学院

西安绳之技体育文化传播有限公司

么么工厂（西安）信息技术有限公司

西安绳体能体育文化传播有限公司

#### 四、支持单位

全国跳绳推广委员会

#### 五、培训时间、地点

报到时间：2022年8月5日15:00—18:00（中级班）

2022年8月6日15:00—18:00（初级班）

培训时间：2022年8月6日至8日（中级班）

2021年8月7日至8日（初级班）

考试时间：2022年8月8日

离会时间：2022年8月9日

培训地点：陕西省西安市灞桥区浐灞大道1号世园村世园·罗曼小镇（线下）和线上。

#### 六、培训对象：

年满18周岁的跳绳爱好者；各大、中、小学体育教师；高校师范、体育类热爱跳绳的大学生；身体健康，热心参与跳绳运动在中国的普及、推广、发展和研究人员。

#### 七、培训师资

（一）本次培训授课教师由全国跳绳推广委员会陕西分会选派。

（二）授课方式：理论授课+实践授课（线上+线下）

（三）考核：理论考核（线上）+实践考核（线上+线下）

#### 八、培训内容

### （一）初级教练员培训

1. 全国跳绳教练员、裁判员等级制度、考核标准介绍；
2. 跳绳的基本知识与跳绳运动数据化管理；
3. 个人花样动作命名方法；
4. 速度跳的基本技术与训练方法；
5. 个人绳规定套路初中、级；
6. 车轮跳花样规定基础套路；
7. 交互绳花样规定基础套路；
8. 中国跳绳段位制段位考评及晋段介绍。

### （二）三级裁判员培训班

1. 全国跳绳教练员、裁判员等级制度、考核标准介绍；
2. 新赛季竞赛通则解读；
3. 速度评分规则与视频练习；
4. 规定赛评分办法及视频练习；
5. 花样赛规定动作的的评分细则与视频练习；
6. 中国跳绳段位制晋段官资格及认定介绍。

### （三）中级教练员培训班

1. 个人绳二、三级难度动作；
2. 车轮跳规定赛提高套路；
3. 交互绳规定赛提高套路；
4. 速度跳绳，集体长绳基本集教学与训练方法；
5. 二人一绳，长绳花样的训练方法；

6. 特色跳绳大课间的编排与训练；
7. 中国跳绳段位制段位考评及晋段介绍。

#### （四）二级裁判员培训班

1. 花样赛规定动作的评分细则与视频练习；
2. 新赛季全国跳绳竞赛规则难度——个人花样（初、中级）；
3. 新赛季全国跳绳竞赛规则难度——车轮跳花样（初、中级）；
4. 新赛季全国跳绳竞赛规则难度——交互绳花样（初、中级）；
5. 中国跳绳段位制晋段官资格及认定介绍。

### 九、培训证书

经培训和资格审核，考试合格的教练员裁判员，将获得国家体育总局社会体育指导中心颁发的教练员及裁判员等级证书及陕西省民俗体育协会颁发的学时结业证书。

### 十、培训经费

#### （一）培训服务费

1. 初级教练员培训班：1000 元/人（含授课费、物料费、证书费）。
2. 三级裁判员培训班：1000 元/人（含授课费、物料费、证书费）。
3. 中级教练员培训班：1200 元/人（含授课费、物料费、证书费）。

4. 二级裁判员培训班：1200 元/人（含授课费、物料费、证书费）。

5. 培训服务费包括培训物料费、证书费、考试认证费等。

6. 培训服务费以银行转账、微信、支付宝扫码的方式缴纳，缴费时请备注清楚科目（教练、裁判）与等级、姓名及电话。

7. 陕西省民俗体育协会、陕西省学生体育协会、全国跳绳推广委员会会员单位享受会员相应的优惠政策。

## （二）食宿费

1. 会员线下培训每人每天 100 元。

2. 非会员线下培训每人每天 200 元。

（三）交通费由派出单位或个人承担。

## （四）汇款信息

### 1. 对公转账账号

户 名：陕西乐健鑫体育文化传播有限公司

账 号：681011580000304182

开户行：西安银行土门支行

2. 二维码缴费[备注：科目（教练、裁判）、姓名及电话]



## （五）培训相关资料及器材（自愿购买）：

1. 大众等级规定套路 1-3 级光盘：50 元/盒。

2. 大众等级规定动作 1-6 级光盘加教材：120 元/本。
3. 车轮跳、交互绳、广场绳舞规定套路光盘：100 元/盒。
4. LOOP 二代智能跳绳：298 元/套。
5. LOOP 三代智能跳绳：138 元/套。
6. LOOP mini4 智能系统：1980 元/套。
7. LOOP mini8 智能系统：2980 元/套。

## 十一、报名

(一) 扫描二维码填报名信息表。

(二) 报名表发送至邮箱：

qgtssxfhp @163.com



陕西省跳绳培训报名

(三) 参培学员于 2022 年 8 月 6 日前扫描下方二维码，完成培训汇款至指定银行账户，备注清楚“姓名+科目（教练、裁判）”。

(四) 报名咨询：

二维码：多位老师咨询通道

电话咨询：邵老师 13359240877



报名事宜咨询

## 十二、其它事项

(一) 根据防疫部门的要求，做好疫情防控预案，参培人员必须遵守防疫部门的规定。

(二) 线下参培人员出示绿色健康码及 48 小时核算检测证明参加线下培训，其它人员参加线上培训。

(三) 参培人员自备运动服装。

(四) 参培人员必须办理人身意外保险（包括旅途），参加培训时出具保险单据。

(五) 参加培训时需递交自愿培训健康承诺责任书。

(六) 准备 4 张 1 寸证件照。

## 十二、未尽事宜，另行通知。

附件：2022 年陕西省跳绳教练员、裁判员培训班报名登记表

陕西省民俗体育协会  
2022 年 7 月 20 日



附件：

## 2022 年陕西省跳绳教练员、裁判员培训班报名登记表

| 序号 | 姓名 | 地市 | 单位 | 联系电话 | 现有证书名称及等级 | 培训证书名称及等级 |
|----|----|----|----|------|-----------|-----------|
| 1  |    |    |    |      |           |           |
| 2  |    |    |    |      |           |           |
| 3  |    |    |    |      |           |           |

报名邮箱：qgtssxfhpx@163.com