

国家体育总局社会体育指导中心

社体字〔2021〕476号

体育总局社体中心关于举办 2021 年全国 跳绳教练员线上培训班通知

各有关单位：

为贯彻落实《全民健身计划（2021-2025 年）》，进一步推动跳绳运动在大学的普及和发展，提升体育教师跳绳教学训练水平，在首届中国大学生跳绳联赛举办之际，根据体育总局社体中心 2021 年跳绳线上培训计划，决定举办 2021 年全国跳绳教练员线上培训班，现将有关事项通知如下：

一、主办单位

国家体育总局社会体育指导中心

二、承办单位

全国跳绳推广委员会

三、协办单位

上海大健石体育文化传播有限公司

四、培训时间

2021 年 12 月 3 至 5 日。

五、培训方式

网络直播+录播课程+在线课后习题+视频实践打卡+在线考核。

六、培训对象

- (一) 全国各高校体育教师；
- (二) 全国高校热爱运动的大学生；
- (三) 全国各地年满 18 周岁的跳绳爱好者。

七、培训内容

(一) 初级教练员继续教育内容

(1) 段位速度六段（30 秒单摇跳 120 次及以上）速跳专项技术要求与训练方法

(2) 个人花样集体规定套路参赛编排与组织训练

(3) 车轮花样规定基础套路参赛编排与组织训练

(4) 交互绳花样规定基础套路参赛编排与组织训练

(5) 集体长绳速度技术要求与分阶段提高训练

(6) 国内花样赛评分办法（新）

(7) 线上与线下跳绳竞赛规则不同点解析（新）

(二) 中级教练员继续教育内容

(1) 段位速度八段（30 秒单摇跳 160 次及以上）速跳专项技术要求与训练方法

(2) 个人花样（难度 1、2、3、4 级）专项能力组织训练与编排技巧

(3) 小型集体自编赛得分要素解析与创编技巧

(4) DDC 交互绳花样技术元素分解与成套赏析

(5) 国内花样赛评分办法（新）

(6) 线上与线下跳绳竞赛规则不同点解析（新）

八、培训证书

经培训和考核合格，由国家体育总局社会体育指导中心颁发相应晋升等级的继续教育结业证书。

九、经费

(一) 初级继续教育：800 元/人(含培训费、培训物料、证书工本费)；

(二) 中级继续教育：1000 元/人(含培训费、培训物料、证书工本费)；

十、培训报名

(一) 请所有学员在 2021 年 12 月 1 日前扫描以下二维码报名并缴费，费用由上海大健石体育文化传播有限公司代收。



(二) 联系方式：

(1) 上海大健石体育文化传播有限公司：王智丽
13918698526

(2) 全国跳绳推广委员会：戴永琴 18918965812

(3) 对公转账账号：

户 名：上海大健石体育文化传播有限公司

账 号：121910540310802

开户行：招商银行上海分行大连路支行

十一、注意事项

(一) 报名缴费完成即算报名成功，一经报名成功，若由于自身原因导致不能参与培训，相关费用不退；

(二) 请参加培训人员自行购买保险。

十二、未尽事宜，另行通知。

