

# 关于举办 2025 年云南省跳绳教练员、裁判员培训班 通知

各有关单位：

为贯彻落实《体育强国建设纲要》，促进云南省跳绳运动的普及与开展，提升教练员和裁判员业务水平，决定举办 2025 年云南省跳绳教练员、裁判员培训班，现将有关事项通知如下：

## 一、主办单位

云南皓克体育文化有限公司

## 二、承办单位

云南皓克体育文化有限公司

## 三、培训时间

初级教练员：2025 年 9 月 19 日至 22 日（其中 19 日 14:00-18:00 报到，20 日-21 日培训考试，22 日 12:00 离会）。

三级裁判员：2025 年 9 月 19 日至 22 日（其中 19 日 14:00-18:00 报到，20 日-21 日培训考试，22 日 12:00 离会）。

中级教练员：2025 年 9 月 19 日至 22 日（其中 19 日 14:00-18:00 报到，20 日-21 日培训考试，22 日 12:00 离会）。

二级裁判员：2025 年 9 月 19 日至 22 日（其中 19 日 14:00-18:00 报到，20 日-21 日培训考试，22 日 12:00 离会）。

## 四、培训地点

云南省昆明市呈贡区文体活动中心

## 五、培训对象

初级教练员：云南省年满 18 周岁的跳绳爱好者。

中级教练员：云南省获初级资格后从事跳绳教练工作 6 个月以上的初级教练员。

三级裁判员：云南省年满 18 周岁的跳绳爱好者。

二级裁判员：云南省任跳绳三级裁判员满 1 年，并具备 2 次在县级及以上跳绳比赛中担任裁判工作经历。

## 六、培训内容

### 初级教练员

1. 全国跳绳教练员、裁判员等级制度、考核标准介绍；
2. 全国跳绳教练员守则；
3. 跳绳的基本知识与跳绳运动数据化管理；
4. 个人花样动作命名方法；
5. 速度跳的基本技术与训练方法；
6. 段位制花样等级 1-3 段动作及套路讲解；
7. 车轮跳基础动作及车轮跳花样规定基础套路；
8. 交互绳基础动作及交互绳花样规定基础套路。

### 中级教练员

1. 段位制花样等级 4-6 段动作讲解；
2. 个人绳二、三级难度动作；
3. 车轮跳花样动作及车轮花样集体规定提高套路；
4. 交互绳花样动作及交互绳花样集体规定提高套路；
5. 速度跳绳、集体长绳基本集教学与训练方法；

6. 短绳、长绳、集体绳花样多种形式介绍；
7. 特色跳绳大课间的编排与训练；
8. 跳绳运动专项身体素质训练方法。

### 三级裁判员

1. 全国跳绳教练员、裁判员等级制度、考核标准介绍；
2. 全国跳绳裁判员守则；
3. 新赛季竞赛通则解读；
4. 速度评分规则与视频练习；
5. 规定赛评分办法及视频练习；
6. 花样赛规定动作的的评分细则与视频练习。

### 二级裁判员

1. 全国竞赛规则计分方式；
2. 速度赛竞赛规则与视频练习（高水平运动员）；
3. 规定元素(花样赛、表演赛)评分细则和视频练习；
4. 难度(花样赛、表演赛)评分细则和视频练习。

## 七、培训讲师

所有讲师均从 2024 年全国跳绳教练员裁判员培训讲师名单中进行选调。

## 八、培训证书

经培训和资格审核，考试合格的教练员、裁判员，将颁发的相应等级的全国跳绳教练员、裁判员证书。

## 九、经费

（一）培训服务费（含培训费、培训物料、证书工本费）

初级教练员培训：1000 元/人；

三级裁判员培训：1000 元/人；

中级教练员培训：1200 元/人；

二级裁判员培训：1200 元/人；

（二）参加培训人员差旅、交通、食宿费及培训相关费用由派出单位负责或自理。

## 十、报名报到流程

（一）请扫描下方二维码进行预约报名（填写的信息完整真实有效）。

2025年云南省跳绳教练员、裁判员培训  
信息收集表



微信扫码或长按识别，填写内容

（二）预约成功后工作人员确认信息。

（三）预约成功信息确认无误后，请在 5 个工作日内将培训费用转至指定账户并备注姓名科目级别。

指定账户：

户 名：云南皓克体育文化有限公司

账 号：2516044409200150619

开 户 行：中国工商银行股份有限公司禄丰支行

十一、 其他

(一) 参加培训人员差旅、交通、食宿费及培训相关费用由派出单位负责或自理。

(二) 签到时准备 1 寸蓝底免冠照片 4 张。

(三) 联系方式：

云南皓克体育文化有限公司

联系人：顾克水、李中芸

联系方式：13940022161、13769188219

十二、 未尽事宜，另行通知。

2025 年 9 月 8 日

附件：2025年云南省跳绳教练员、裁判员培训班日程安排

### 2025年云南省跳绳初级教练员

#### 培训日程安排

日期	时间	培训内容	导师
9月20日	8:30-9:00	开班典礼	罗皓阳、顾克水
	9:00-10:40	跳绳运动介绍	
		中国跳绳段位制介绍	
	11:00-12:00	个人绳动作命名体系	
	13:00-15:15	速度跳绳的基本技术与训练方法	
	15:30-17:00	段位制等级 1-2-3 段动作讲解	
9月21日	9:00-10:30	车轮跳基础技术	
	10:40-12:00	交互绳基础技术	
	14:00-16:00	初级教练员考核	

### 2025年云南省跳绳三级裁判员

#### 培训日程安排

日期	时间	培训内容	导师
9月20日	8:30-9:00	开班典礼	罗皓阳、顾克水
	9:00-10:40	中国跳绳运动简介	
	10:40-12:00	全国竞赛通则解析	
	13:00-15:15	速度赛竞赛规则与视频练习	
	15:30-17:00	规定赛评分细则与视频练习	

9月21日	9:00-10:30	花样赛、表演赛扣分细则与视频练习
	10:40-12:00	花样赛、表演赛规定元素评分细则与视频练习
	14:00-16:00	三级裁判员考核

## 2025年云南省跳绳中级教练员

### 培训日程安排

日期	时间	培训内容	导师
9月20日	8:30-9:00	开班典礼	罗皓阳、顾克水
	9:00-9:20	中国跳绳运动简介	
	9:30-10:30	个人绳技术:段位制花样等级4-6段 动作讲解	
	10:50-12:00	车轮跳技术:车轮跳集体规定套路 (提高)	
	13:00-14:00	交互绳技术:交互绳集体规定套路 (提高)	
	14:15-16:15	速度跳绳教学与训练	
9月21日	9:00-10:30	短绳、长绳、集体绳多种形式介绍	
	10:40-12:00	跳绳运动专项身体素质训练方法	
	14:00-16:00	中级教练员考核	

## 2025年云南省跳绳二级裁判员

### 培训日程安排

日期	时间	培训内容	导师
9月20日	8:30-9:00	开班典礼	罗皓阳、顾克水
	9:00-10:40	中国跳绳运动简介	
	10:40-12:00	全国竞赛规则计分方式	
	13:00-15:15	速度赛竞赛规则与视频练习(高水平运动员)	
15:30-17:00	花样赛、表演赛规定元素与扣分项 评分细则与视频练习		
9月21日	10:40-12:00	花样赛、表演赛难度评分细则和视 频练习	
	14:00-16:00	二级裁判员考核	