

张家界市永定区花样跳绳 赛事组委会

关于举办 2022 张家界永定区跳绳初级教练员裁判员 培训班通知

各有关单位：

为贯彻落实《体育强国建设纲要》，促进张家界永定区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 2022 年张家界永定区跳绳初级教练员裁判员培训班，现将有关事项通知如下：

一、主办单位

张家界市永定区花样跳绳赛事组委会

二、承办单位

张家界市永定区童艺室内运动俱乐部

三、协办单位

张家界雨露学校

四、培训时间

2022 年 6 月 18 日至 19 日

五、培训地点

张家界雨露学校

六、培训对象

- (一) 张家界市永定区各大中、小学体育教师；
- (二) 张家界市永定区高校热爱运动的大学生；
- (三) 张家界市永定区年满 18 周岁的跳绳爱好者。

七、培训内容

(一) 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. 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。

(二) 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. 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。

八、培训证书

经培训和资格审核，考试合格的教练员裁判员，将获得国家体育总局社会体育指导中心颁发的相应等级教练员及裁判员证书。

九、经费

（一）培训服务费：含培训费、培训物料、证书工本费

1. 初级教练员培训：1000 元/人；

2. 三级裁判员培训：1000 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、疫情防控要求

（一）各培训人员需要提供健康码，以及可供查询的最近 14 天的行动轨迹，保证体温在安全范围内。培训前 14 天有高、中风险地区旅居史的人员请勿参加。

（二）所有培训人员要科学做好个人防护，同时必须严格按照属地管理要求，配合做好属地疫情防控有关工作。

（三）实行相对封闭管理，除了按计划统一去场馆进行培训外，所有人员尽可能不离开酒店和活动指定区域。具体防控方案依据当地主管部门要求随时更新。

十一、教练员、裁判员报名报到流程

（一）通过二维码预约报名信息（填写的信息完整真实有效）



(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，微信转账。

(四) 报到提交资料：

各培训人员需要提供健康码及行程码，保证体温在安全范围内。培训前 14 天有高、中风险地区旅居史的人员请勿参加。如实填报个人健康卡及安全测试承诺书及相关情况，报到日须提交纸质版《个人健康卡及安全测试承诺书》。

十二、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：

张家界永定区童艺室内运动俱乐部

联系人：李浩 15974421959（微信同号）

十三、未尽事宜，另行通知。



2022 年 6 月 9 日

个人健康卡及安全测试承诺书

活动名称：2022 年 xx 跳绳初教练员裁判员培训班					
单位全称：					
所在地址：					
姓名：		性别：		联系电话：	
日期	体温 °C	本人及家人身体 是否有发热、咳嗽等 症状	是否去过中高风险 地区	渝康码信息	
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
月 日		是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	红码 <input type="checkbox"/>	绿码 <input type="checkbox"/> 无码 <input type="checkbox"/>
本人及家人身体不适情况、接触中高风险地区人员情况					
考生承诺	本人承诺：我将如实填写健康卡，如有发热、乏力、咳嗽、呼吸困难、腹泻等病状出现，将及时向报名单位报告，并立即就医。我将按要求，每天如实上报健康信息及相关情况。如因隐瞒病情及接触史，引起影响公共安全的后果，本人将承担相应的法律责任，自愿接受《治安管理处罚法》《传染病防治法》和《关于依法惩治妨害新型冠状病毒感染肺炎疫情防控违法犯罪的意见》等法律法规的处罚和制裁。				

备注：所有学员、授课老师都必须在培训前 14 天开始如实填报本人健康信息及相关情况，xx 月 xx 日为报到日，请拿此表原件前去报到。

初级教练员、三级裁判员培训课程安排

日期	单元	时间		课程类型
2022年6月 18日		9:00-9:30	开班仪式、学员合影	理论
	上午	9:30-10:00	中国跳绳运动介绍+中国跳绳段位制介绍	理论
		10:10-11:00	2021-2024年全国竞赛通则解析	理论
		11:00-12:00	速度赛竞赛规则与视频练习、个人绳、车轮跳和交互绳规定套路与规定元素评分细则	理论
	中午	12:00-13:30	休息	
	下午	13:30-14:00	速度跳绳的基本技术与训练方法	实践
		14:00-15:30	段位制花样1-3段动作讲解	实践
		15:40-16:30	两人一绳、单长绳趣味跳绳趣味动作讲解	实践
2022年6月 19日	上午	9:00-10:00	个人绳动作命名体系	理论+实践
		10:10-11:10	车轮跳、交互绳入门基础动作练习	实践
		11:00-11:30	个人绳0-1训练方法	实践
	中午	11:30-13:30	休息	
	下午	13:30-14:30	裁判员考试	理论
	下午	14:40-15:40	教练员考试	理论