

国家体育总局社会体育指导中心

社体字〔2022〕2号

体育总局社体中心关于举办 2022 年度全国跳绳 教练员、裁判员线上培训班通知

各有关单位：

跳绳简便易行，适合大众参与。为贯彻落实《全民健身计划（2021-2025 年）》，遵照《国家体育总局办公厅关于大力推广居家科学健身方法的通知》的有关要求，决定举办 2022 年全国跳绳教练员、裁判员线上培训班，培养一批普及、推广跳绳的教练员和裁判员，引导群众加强锻炼，普及科学健身知识，提高科学健身素养。

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

全国跳绳推广委员会

二、承办单位：

上海大健石体育文化传播有限公司

三、培训时间：

（一）初级教练员培训班：2022 年 2-12 月每月的第四周，周一至周三 19:00-22:00（共计 15 个课时）为一个课程，周日晚上

20:00-21:00 考核；

（二）三级裁判员培训班：2022 年 2-12 月每月的第四周，周四至周六 19:00-22:00（共计 15 个课时）为一个课程，周日晚上 21:00-22:00 考核；

（三）中级教练员培训班：2022 年 2-12 月每偶数月的第二周，周一至周三 19:00-22:00（共计 15 个课时）为一个课程，周日晚上 19:00-20:30 考核。

（四）二级裁判员培训班：2022 年 2-12 月每偶数月的第二周，周四至周六 19:00-22:00（共计 15 个课时）为一个课程，周日晚上 20:30-22:00 考核。

四、培训方式：

网络课程+在线课后习题+视频实践打卡+在线考核。

五、培训对象：

（一）全国各大中、小学体育教师；

（二）全国高校师范、体育类热爱跳绳的大学生；

（三）全国各地年满 18 周岁的跳绳爱好者。

（注：报考中级教练员的学员，须获得初级教练员资质满 3 个月；报考二级裁判员的学员，须获得三级裁判员证书，并至少承担过至少 2 次市级跳绳比赛裁判工作）。

六、培训内容：

（一）初级教练员培训班：

1. 全国跳绳教练员、裁判员等级制度、考核标准介绍；

2. 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. 花样赛规定动作的评分细则与视频练习;

(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。

(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);

七、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。

八、培训服务费:

初级教练员培训班:1000 元/人(含授课费、物料费、证书费)。

三级裁判员培训班:1000 元/人(含授课费、物料费、证书费)。

中级教练员培训班:1200 元/人(含授课费、物料费、证书费)。

二级裁判员培训班:1200 元/人(含授课费、物料费、证书费)。

九、培训报名:

(一) 请所有学员扫描以下二维码报名并缴费(截止时间:每次开班前三天),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、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）若培训时间冲突，可以调至下一个课程；

（三）请参加培训人员自行购买保险。

十一、未尽事宜，另行通知。



体育总局社体中心

2022年1月10日