

# 北京市中小学体育运动协会

## 关于举办 2023 年北京市中小学跳绳初级教练员、裁判员培训班通知

各中小学、幼儿园、个人及有关单位：

为贯彻落实《体育强国建设纲要》，促进北京市中小学跳绳运动的普及与开展，提升北京市中小学跳绳教练员和裁判员业务水平，决定举办 2023 年北京市中小学跳绳初级教练员、裁判员培训班，现将有关事项通知如下：

### 一、主办单位

北京市中小学体育运动协会

### 二、协办单位

京视焦点（北京）体育文化发展有限公司

### 三、培训时间

2023 年 11 月 25 日至 26 日

### 四、培训地点

北京农业职业学院国际教育学院（北京市朝阳区安外北苑羊坊甲 2 号北苑路北地铁站 B1 东北入口步行 140 米）

### 五、培训对象

- 北京市各中小学、幼儿园体育教师；
- 北京市各高校、体育类院校热爱跳绳的大学生；

- (三) 社会体育培训机构从业者；
- (四) 年满 18 周岁的跳绳爱好者。

## 六、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。

## 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相应等级的教练员、裁判员证书。

## 八、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；

（在校大学生凭学生证报名可享受 8 折优惠）

## 九、教练员、裁判员报名报到流程

（一）通过扫描二维码提交报名信息（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，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：京视焦点（北京）体育文化发展有限公司

账 号：638916617\_

开户行：[民生银行北京分行回龙观支行](#)

## 十、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：

陈老师 13810776919 高老师 18810712470

十一、未尽事宜，另行通知。

北京市中小学体育运动协会

2023 年 11 月 10 日



初级教练员、三级裁判员培训课程安排				
日期	单元	时间	课程信息	课程类型
2023年 11月25日		8:00-8:30	签到并领取培训材料	
		8:30-9:00	开班仪式、学员合影	理论
	上午	9:00-10:00	中国跳绳运动介绍+教练员等级制度考核标准介绍	理论
		10:10-11:00	个人花样动作命名方法	理论
		11:00-12:00	速度跳的基本技术与训练方法	理论
	中午	12:00-13:30	休息	
	下午	13:30-14:30	个人绳规定套路初、中级	实践
		14:30-15:30	车轮跳花样规定基础套路	实践
		15:40-16:40	交互绳花样规定基础套路	实践
2023年 11月26日	上午	9:00-10:00	全国跳绳裁判员等级制度、考核标准介绍+新赛季竞赛通则解读	理论
		10:10-10:50	速度竞赛评分规则与是视频练习	理论+实践
		11:00-12:00	个人绳、车轮跳和交互绳规定套路评分细则和视频练习	理论+实践
	中午	12:00-13:30	休息	
	下午	13:30-14:30	教练员考试	理论
		14:40-15:40	裁判员考试	理论