

北京市中小学体育运动协会

关于举办 2024 年北京市跳绳初/中级教练员、裁判员 培训班通知

各中小学、幼儿园、个人及相关单位：

为更好地普及和推广跳绳运动项目，不断提高北京市跳绳教练员业务水平，加强跳绳裁判员队伍建设，推动跳绳运动水平和赛事质量提高，经研究定于 2024 年 5 月 25 日至 5 月 26 日在北京农业职业学院国际教育学院举 2024 年北京市跳绳教练员裁判员初中级培训班，现将有关事项通知如下：

一、主办单位：

北京市中小学生体育运动协会

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：

2024 年 5 月 25 日至 5 月 26 日（5 月 25 日早 8 点报到，25-26 日培训考试，5 月 26 日 17:30 离会。）

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 东北出入口步行 140 米）

五、培训对象：

- （一）北京市各中小学、幼儿园体育教师；
- （二）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。

（三）中级教练员

1. 段位制花样等级 1-9 段动作讲解；
2. 车轮跳、交互绳规定赛提高套路；
3. 速度跳绳，集体长绳基本教学与训练方法；
4. 特色跳绳大课间的编排与训练；
5. 二人一绳，长绳花样的训练方法；
6. 跳绳运动专项身体素质训练方法。

（四）二级裁判员

1. 速度赛竞赛规则与视频练习（高水平运动员）；
2. 个人绳规定元素评分细则和视频练习；
3. 车轮花样和交互花样规定元素评分细则和视频练习；
4. 个人绳难度评分细则和视频练习（会判定 3 级以下难度，并能够数出 0.5 级以上动作的个数）；
5. 车轮花样和交互花样难度评分细则和视频练习（会判定 3 级以下难度，并能够数出 0.5 级以上动作的个数）；
6. 2021-2024 年全国竞赛规则计分方式。

六、培训讲师：

所有培训讲师均从 2024 年全国跳绳教练员裁判员培训讲师名单中选调。

七、培训证书：

经过培训和资格审核，考试合格的教练员和裁判员，将颁发相应等级的全国跳绳教练员和裁判员证书。

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；
3. 中级教练员培训：1200 元/人；
4. 二级裁判员培训：1200 元/人；

（在校大学生凭学生证报名可享受 8 折优惠）

（二）参加培训人员差旅费及培训相关费用由派出单位负责或自理。

（三）交通食宿自理

九、报名报到流程：

（一）请扫描下方二维码进行报名（填写的信息完整真实有效）。

2024年北京市中小学跳绳初、中级教练员和三、二级裁判员培训班通知



报名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。（例：2024 年跳绳培训+高老师+中级教练员）

（二）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：中国民生银行北京回龙观支行

（三）报到时间：5 月 25 日上午 8 点 30 分前签到。

（四）报到地点：北京农业职业学院国际教育学院教学楼一楼大厅

（五）报到所需提交材料：

- 4 张 1 寸免冠蓝底证件照；
- 跳绳教练员裁判员申请表（并将 4 张照片贴于申请表上，申请表请见下方附件 1）

十、注意事项：

（一）培训自备运动服装。

（二）请参加培训人员自行购买保险；

（三）联系方式：高老师 18810712470

十一、未尽事宜，另行通知。



2024年北京市跳绳赛事及培训时间

5月25日-5月26日	北京市初中级教练员培训	北京市中小学生跳绳比赛裁判员培训
6月29日-6月30日	北京市中小学生跳绳锦标赛	
11月	北京市中小学生跳绳精英赛	
12月	全国跳绳锦标赛北京队选拔赛	
12月	北京市中小学生总决赛	

[附件1：2024年5月跳绳初中级培训班报名申请表.pdf](#)

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
2024 年 5 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	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
		10:10-11:00	速度跳的基本技术与训练方法	理论
		11:00-12:00	个人花样动作命名方法	理论
	中午	12:00-13:30	休息	
	下午	13:30-14:30	个人绳大众等级（一级、二级）	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
		16:50-17:50	教练员考试	理论
2024 年 5 月 26 日	上午	9:00-10:00	北京市跳绳比赛速度赛项目介绍及花样赛 评分标准介绍	理论
		10:10-10:50	个人绳规定赛学习	理论+实践
		11:00-12:00	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	
		13:40-14:40	裁判员考试	理论

中级教练员、二级裁判员培训课程安排				
日期	单元	时间	课程信息	课程类型
2024 年 5 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	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
		10:10-11:00	2021-2024 年全国竞赛规则计分方式 速度跳绳, 集体长绳基本教学与训练方法	理论
		11:00-12:00	个人花样动作命名方法及训练方式	理论
	中午	12:00-13:30	休息	
	下午	13:30-14:30	特色跳绳大课间的编排与训练	实践
		14:30-15:30	二人一绳, 长绳花样的训练方法	实践
		15:40-16:40	跳绳运动专项身体素质训练方法	实践
		16:50-17:50	教练员考试	理论
2024 年 5 月 26 日	上午	9:00-10:00	北京市跳绳比赛速度赛项目介绍及花样 赛评分标准介绍	理论
		10:10-10:50	个人绳规定赛学习	理论+实践
		11:00-12:00	个人绳难度评分细则和视频练习 (会判定 3 级以下难度, 并能够数出 0.5 级以上 动作的个数)	理论+实践
	中午	12:00-13:30	休息	
	下午	13:40-14:40	车轮花样和交互花样难度评分细则和视频练习 (会判定 3 级以下难度, 并能够数出 0.5 级以上 动作的个数)	理论
		14:50-15:50	速度赛竞赛规则与视频练习 (高水平运动员)	理论
		16:00-17:00	裁判员考试	理论