

# 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<br>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+<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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+<br>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<br>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<br>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<br>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<br>(会判定 3 级以下难度, 并能够数出 0.5 级以<br>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<br>(会判定 3 级以下难度, 并能够数出 0.5 级以<br>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    |