

南昌市毽球跳绳协会

洪绳协字〔2025〕5号

关于举办 2025 年南昌市跳绳初、中级教练员及 三、二级裁判员培训班通知

各有关单位：

为推动江西跳绳运动的发展，加强体教融合政策的落实，促进跳绳运动在全省各级、各类学校、俱乐部更好的普及和推广，提高教练员的专业理论与技术水平，提升裁判员执裁能力和队伍建设。经研究，将于 2025 年 11 月 15 日至 16 日在江西南昌举办 2025 年跳绳初、中级教练员及二、三级裁判员培训班。现将有关事项通知如下：

一、主办单位

南昌市毽球跳绳协会

二、承办单位

南昌市绳飞文化传播有限公司

南昌师范学院体育学院

三、指导单位

南昌市体育总会

江西星绳体育文化有限公司

四、培训时间

报到时间:

2025 年 11 月 15 日 8:00-9:00 (初、中级教练员, 三、二级裁判员)

培训时间:

初、中级教练员:

2025 年 11 月 15 日 9:00-9:30 (开班仪式)

2025 年 11 月 15 日 9:30——12:00; 14:00——17:00;

2025 年 11 月 16 日 9:00——12:00; (分别进行各级别教练技术培训)

三、二级裁判员:

2025 年 11 月 15 日 9:00-9:30 (开班仪式)

2025 年 11 月 15 日 9:30——12:00; 14:00——17:00;

2025 年 11 月 16 日 9:30-12:00; (进行裁判员培训)

考试时间:

2025 年 11 月 16 日 15:00-16:30 (各级别教练员考核)

2025 年 11 月 16 日 20:00-21:30 (各级别裁判员考核)

五、培训地点

培训地点: 南昌市青山湖区学院路 158 号南昌师范学院青山湖校区内

六、培训对象

各大、中、小学体育教师；高校师范、体育类热爱跳绳的大学生；身体健康，热心参与跳绳运动在中国的普及、推广、发展和研究人员。

（注意：报考中级教练员的学员，须获得初级教练员证书；报考二级裁判员的学员，须获得三级裁判员证书）

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. 花样赛规定动作的评分细则与视频练习。

(三) 中级教练员

1. 段位制花样等级 7-9 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. 2025-2028 年全国竞赛规则计分方式。

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

1. 初级教练员培训班：1000 元/人/证(含授课费、 物料费、证书费)。
2. 三级裁判员培训班：1000 元/人/证(含授课费、 物料费、证书费)。
3. 中级教练员培训班：1200 元/人/证(含授课费、 物料费、证书费)。
4. 二级裁判员培训班：1200 元/人/证(含授课费、 物料费、证书费)。

5. 培训服务费包括培训物料费、证书费、考试认证费等，需以银行转账、微信、支付宝扫码的方式缴纳，缴费时请备注清楚科目(教练、裁判)、等级及姓名。

6. 南昌市跳绳协会个人或单位会员享受培训服务费的 8 折优惠。

(二)其它费用：交通费、食宿费由派出单位或个人承担，如需食宿，标准如下：

双人间：400 元/人，注：11 月 14 日入住-16 日退房，含 11 月 14 日晚餐-5 月 16 日午餐，现场提供早餐、自助餐。

十、报名

(一)扫描二维码填报报名信息表



(二) 报名咨询

1. 电话咨询：方老师：13184585412
2. 扫描下方二维码进入预报名咨询。



3.参培学员于 2025 年 11 月 5 日完成培训缴费进入培训群

(三) 报名缴费

1.对公转账账号

户 名： 南昌市绳飞文化传播有限公司

账 号： 7919 0761 5310 506

开户行： 招商银行股份有限公司南昌高新支行

十一、 其它事项

(一)参加培训人员需自备运动服装；

(二)参培人员必须办理人身意外保险(包括旅途),参加培训时出具保险单据；

(三)参加培训时需递交自愿培训健康承诺责任书；

(四)每张证书需准备 2 张 1 寸证件照。

十二、 未尽事宜，另行通知。

