

陕西省民俗体育协会

文件

陕西省学生体育协会

陕民体协〔2023〕 4 号

关于举办2023年跳绳初、中级教练员及二、三级裁判员和初、中级晋段官培训班的通知

各有关单位：

为推动陕西跳绳运动的发展，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，解决全国段位赛开展以来在陕晋段官匮乏的问题，经研究，将于2023年3月10日至12日举办2023年跳绳初、中级教练员及二、三级裁判员和初、中级晋段官培训班。现将有关事宜通知如下：

一、主办单位

陕西省民俗体育协会、陕西省学生体育协会

二、承办单位

陕西省民俗体育协会跳绳专项委员会

陕西省学生体育协会跳绳运动专业委员会

陕西乐健鑫体育文化传播有限公司

三、协办单位

西北大学现代学院、西安文理学院

四、培训时间、地点

报到时间：2023年3月10日7:00—8:00(中级班)

2023年3月10日18:00—19:00(晋段官)

2023年3月11日7:00—8:00(初级班)

培训时间：2023年3月10日至12日(中级班)

2023年3月10日至11日(晋段官)

2023年3月11日至12日(初级班)

考试时间：2023年3月12日

离会时间：2023年3月12日18:00

线上培训地点：腾讯会议室(请关注培训群通知)

线下培训地点：西安文理学院

五、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。

六、培训师资

(一)本次培训授课教师由全国跳绳推广委员会陕西分会选派。

(二)授课方式：理论授课+实践授课(线上+线下)

(三) 考核：理论考核(线上)+实践考核(线上+线下)

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；
8. 速度跳基本技术训练方法(三跳运动之跳绳)。

(二) 中级教练员

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；
7. 中国跳绳段位制段位考评及晋段介绍。

(三) 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；
6. 全国跳绳特色示范学校创建介绍(五类示范学校)。

(四) 二级裁判员

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——一个人花样(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)；
5. 中国跳绳段位制晋段官资格及认定介绍。

(五) 初、中级晋段官

1. 开班/课程介绍及纪律要求+中国跳绳运动简介；
2. 中国跳绳段位制管理办法及实施细则解读；
3. 中国跳绳段位制五维评分办法；
4. 段位制考评系统的培训(线上、线下)；
5. 段前级、段位1-3 段速度计数方法，评分规则及分级分段标准；
6. 段前级、段位1-3 段花样规定套路演示及评分规则；
7. 段位4-6 段速度计数方法，评分规则及分级分段标准；
8. 段位4-6 段花样规定套路演示及评分规则。

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教练员、裁判员及晋段官认证等级证书及陕西省民俗体育协会颁发的学时结业证书。

九、培训经费

(一) 培训服务费

1. 初级教练员和三级裁判员培训班：1000元/人/证(含授课费、
物料费、证书费)。

2. 中级教练员和二级裁判员培训班：1200 元/人/证(含授课费、
物料费、证书费)。

3. 初级晋段官：500元/人(含授课费、物料费、证书费)。

4. 中级晋段官：700元/人(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、晋段官)、等级及姓名。

6. 会员单位和在校大学生享受培训服务费的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。

十、报名

(一)扫描二维码填报名信息表。



(二) 报名咨询：

1. 电话咨询:

么么老师: 17392755167

邵老师: 13359240877

2. 扫描下方二维码进入预报名群咨询。

群聊: ★23年教练裁判晋段官培训预报名



3. 参培学员于2023年3月5 日完成培训缴费进入培训群。

(四) 报名缴费

1. 对公转账账号

户名: 陕西乐健鑫体育文化传播有限公司

账号: 681011580000304182

开户行: 西安银行土门支行。

2. 二维码缴费, 请备注科目(教练、裁判、晋段官)和等级(初级、中级或二级、三级)。



联系人: 王侠 电话: 13379044373

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。

陕西省民俗体育协会



陕西省学生体育协会

2023年3月9日

