

上海跃动青少年体育俱乐部

2019 年暑期花样跳绳培训班通知

为积极推进花样跳绳运动更好普及与开展，不断提升教练员花样跳绳创编理论实践水平。现研究决定于 2019 年 6 月 30 日至 7 月 5 日举办 2019 年暑期花样跳绳培训班。相关事项通知如下：

一、主办单位

上海跃动青少年体育俱乐部

二、承办单位

上海跃动文化传播有限公司
跃动跳绳学院

三、协办单位

上海市跳绳协会
上海体育国家大学科技园
上海市宝山区高境科创实验小学

四、培训时间：

2019 年 6 月 30 日至 7 月 5 日（6月30日报到，7月5日离会）。

五、培训地点：

宝山跃动运动馆、上海市高境科创实验小学。

六、培训对象：

各高校、中小学校长及体育教师；各地区跳绳协会、俱乐部负责人及跳绳爱好者；上海市跳绳协会单位会员选派人员和个人会员。

七、培训内容：

理论：

- (1) 花样跳绳国内外发展现状
- (2) 全国跳绳竞赛通则解读
- (3) 跳绳校园推广及学校跳绳精英队管理经验
- (4) 花样跳绳音乐的剪辑与运用
- (5) 花样赛规定动作的评分细则与视频练习
- (6) 速度跳教学技巧与训练方法

实践：

- (7) 个人绳实践创编
- (8) 车轮跳实践创编
- (9) 交互绳实践创编
- (10) 两人一绳实践创编
- (11) 长绳实践创编
- (12) 表演赛编排思路与技巧&实践练习

八、培训证书：

经培训考核通过，由上海跃动青少年体育俱乐部颁发培训班结业证书。

九、师资介绍：

世界跳绳冠军教练、全国比赛表演赛冠军创编教练、上海市跳绳协会及上海体育学院专家。

十、培训费用：

1. 培训费：2280 元/人（含培训费、装备费、专属定制 T 恤等）
2. 差旅费用：食宿由承办单位统一预定，交通等相关费用自理。
3. 会务费（食宿）：标间住宿：280 元/人/天；单间住宿：380

元/天/人；报到时根据实际情况交纳承办方。

备注：为了方便培训期间的管理，提升后勤服务质量，提高培训期间效率，前来培训学员的食宿均由承办单位统一收取；若有特殊情况者请联系相关负责人。

十一、报名优惠&报名方式：

1. 两人及以上同行 9 折（备注：必须是同单位或同地区的人员）
2. 在校大学生、研究生报名培训，享受培训费 8 折优惠（报到时提供学生证）；
3. 上海市跳绳协会会员 5 折优惠。
4. 本次培训班实行培训前报名和付款确认，提前提交线下报名表给相关联系人并缴纳培训费。

备注：训班开班后确认不参加培训不退培训费

5. 联系方式

上海跃动青少年体育俱乐部：李时兴 15201737732（微信同号）

邮箱：ropeskiipping@163.com

6. 对公转账账号：

户名：上海跃动文化传播有限公司

账号：4429 7605 8996

开户行：中国银行上海市国和路支行

十二、报到及离会：

参训人员请于 2019 年 6 月 30 日到宝山区殷高西路 555 号一楼跃动运动馆报到。培训时穿运动鞋及衣服，培训期间学员保险由上海跃动文化传播有限公司购买。

十三、未尽事宜，另行通知。

上海跃动青少年体育俱乐部

2019 年 6 月 4 日

