

国家体育总局社会体育指导中心

社体字〔2016〕72号

体育总局社体中心关于开展跳绳强心活动的倡议书

跳绳运动简便易行，群众喜闻乐见。为进一步落实全民健身国家战略，提高群众身体素质、健康水平和生活质量，我们倡议广大群众积极参与跳绳强心活动。

一、了解“跳绳强心”作用。根据有关调查，心脏疾病在我国居民死亡原因中居第二位。研究证实，跳绳可以增强心脏功能，预防心血管系统疾病，缓解心脏健康压力。长期坚持跳绳可以使人保持心脏健康，提高生活质量和工作效率。

二、树立“全民跳绳”理念。跳绳运动受器材、场地限制小，易入门，健身效果明显，是一种方便，有效的有氧健身运动。开展“跳绳强心”活动，使人人都可以拿起跳绳，参与跳绳，爱上跳绳，享受跳绳带来的健康与快乐，将跳绳推广成为一项惠及亿万群众的运动项目。

三、建立“科学跳绳”机制。为了确保“跳绳强心”活动的科学实施，我们推出了《跳绳强心技术标准》、《跳绳强心活动试点单位管理办法》，对跳绳爱好者进行动作要领、器材装备等方面

的指导，使所有人都可以在安全、健康、有趣的条件下科学跳绳。
同时开发智能跳绳设备，采用“互联网+跳绳”模式，建立跳绳爱好者网络沟通交流平台。

朋友们，让我们一起行动起来，以饱满的热情，积极的心态，参与到“跳绳强心”活动中去，让跳绳成为一种时尚，成为一种理念，成为一种追求。享受跳绳带给我们良好的体魄与高质量的生活！



附件 1:

跳绳强心活动等级标准（试行）

一、总则

跳绳强心活动等级标准,包含技术和水平标准,每个标准均分为六个等级,难度从低到高由一级到六级。符合考级条件的人员均可报考技术和水平标准等级,经审核达到对应标准,根据条件可以核发对应的荣誉证书等。

二、跳绳强心等级标准

（一）强心技术标准

跳绳方式	计分方法	一级(个数)	二级(个数)	三级(个数)	四级(个数)	五级(个数)	六级(个数)
单摇直摇	一次性连续单摇直摇跳绳次数	80	160	240	320	400	480
单摇交叉	一次性连续单摇交叉跳绳次数,可以是单摇直摇和单摇交叉组合,但只计单摇交叉次数,如三单一叉组合。	1	5	10	20	40	80
双摇	一次性连续双摇跳绳次数,可以是单摇直摇和双摇组合,但只计双摇次数,如三单一双组合。	0	1	5	10	20	40

注:三单一叉组合是指跳三个单摇直摇跳之后一个单摇交叉跳;三单一双组合是指跳三个单摇直摇跳之后一个双摇。

（二）强心水平标准

跳绳方式	计分方法	一级	二级	三级	四级	五级	六级
单摇直摇	一次性连续单直摇跳绳持续时间(分钟)	5	10	15	20	25	30
	达标个数	800	1600	2400	3200	4000	4800

三、划分意义

（一）强心技术标准难度水平较低,入门时间较短,有利于全民普及。

（二）强心水平标准侧重于较为资深的、跳绳时间较长的公众,旨在继续提高强心水平,作为强心技术标准后续推进计划执行。

（三）两种标准有利于向更大范围的大众推广强心计划,达到全民健身和改善民生的宗旨。

附件 2:

跳绳强心活动试点单位管理办法

为进一步推广跳绳强心活动,不断提高学校学生、社区居民、企事业单位干部职工等的体质水平,提高国人综合素质,为实现“体育强国梦”和“中国梦”贡献更多力量,特制订本办法。

第一章 总则

第一条 跳绳强心活动试点单位是通过在国人中普及跳绳强心理念,推广跳绳强心活动,开展跳绳强心考级,不断提高国人心脏能力,提升国人体质水平的各类学校、社区和企事业单位等。

第二条 跳绳强心活动试点单位由国家体育总局社会体育指导中心管理,并授权全国跳绳运动推广中心(以下简称中心)具体负责。

第二章 申报条件

第三条 各单位具备以下条件可以申请跳绳强心活动试点单位(对申报之前是否开展跳绳项目无硬性要求):

- (一) 单位主要领导高度重视,组织高规格试点工作组;
- (二) 制定跳绳强心试点工作规划;
- (三) 能建立一支开展跳绳强心活动的骨干队伍;
- (四) 能保障跳绳强心活动开展经费;
- (五) 能保障跳绳强心活动开展场地;
- (六) 能保障跳绳强心活动所需器材和设备等。

第三章 申报程序

第四条 有关单位提交申请表和有关材料至中心。

第五条 中心组织专家组进行初审,并将结果报国家体育总局社会体育指导中心审核和批准。

第六条 中心公布试点单位名单，并指导其开展试点工作。

第四章 实施要求

第七条 加强宣传工作，通过单位官网、官微、广播、报纸和宣传栏等渠道宣传跳绳强心活动试点工作。

第八条 加强试点工作组织保障：

（一）成立单位跳绳强心试点工作领导小组，主要领导牵头，各职能部门负责人参加，制订工作计划和考核机制；

（二）选派有关体育干部或教师等参加强心计划指导员培训，或聘请强心计划指导员，建立跳绳强心试点工作骨干队伍；

（三）组建单位跳绳队，定期开展训练，组织跳绳队成员参与普及工作，积极参加国内国际赛事；

（四）组建跳绳强心社团，组织跳绳赛事、培训等。

第九条 加强试点工作保障措施，设立工作经费，保证活动资金，保障活动场地，购置有关器材和设备等，包括强心绳、徽章、教材、荣誉装备、简易计数器、电子计数器等，保障活动顺利开展。

第十条 定期开展跳绳强心活动：

（一）将跳绳强心活动纳入学校体育课、社区及企事业单位工作计划，并作为学生体育成绩或社区及企事业单位考核的重要内容；

（二）定期开展跳绳强心活动，如跳绳强心嘉年华、中小学大课间、大学及社区夜锻炼、企事业单位工间操等；

（三）组织跳绳强心技术和水平等级认证，引导大家积极参与。

第十一条 发挥赛事杠杆作用，举办跳绳强心联赛，跳绳纳入单位运动会项目，进行评比表彰；积极开展跳绳强心教学比赛和测试。

第十二条 结合单位特点，探索制定跳绳强心校本教材；组织参加中心app 互动体验活动，培养跳绳强心生活方式；积极申报强心计划集体和个人荣

誉；结合单位实际开展其它形式的跳绳强心活动。

第五章 工作管理

第十三条 跳绳强心试点工作实行低门槛重建设的管理思路，具备申报条件和愿意根据实施要求认真开展试点工作的单位均可申请参加。

第十四条 试点单位一经审批认定，须按照本办法规定的实施要求和自身规划认真开展试点工作，不断推广跳绳强心活动，不断提高强心水平。

第十五条 试点工作成绩较好的单位经申报和审核可评为跳绳强心活动优秀或示范单位，有关个人可评为全民健身跳绳强心活动优秀个人、示范个人或突出贡献个人。

第十六条 试点单位如发生重大不良事件或严重违反跳绳强心活动的有关政策，一经查实，将取消其相关资格。

第六章 附 则

第十七条 本办法自公布之日开始施行。

第十八条 本办法修改权和解释权属全国跳绳运动推广中心。

附件：跳绳强心活动试点单位申请表

附件：

跳绳强心活动试点单位申请表

单位名称				
法定代表人		单位人数		
单位地址			邮编	
申请人		电话	邮箱	
跳绳运动开展情况 (计划)	(含领导重视、试点工作规划、骨干队伍建设、活动经费筹集、场地保障、器材设备保障等现状或计划，可附件可附页)			
申请单位领导意见	签字(盖章) 年 月 日			
全国跳绳运动推广中心初审意见	签字(盖章) 年 月 日			
国家体育总局社体中心审批意见	签字(盖章) 年 月 日			