



杭州跳绳最快的小朋友一分钟能跳几个？

10月的体质监测就要开始了

这两天杭州中小学生在苦练跳绳

用什么方法可以跳得更快？

记者 胡信昌 通讯员 余文冲 张琦

这两天，杭州中小学生在忙着做同一项运动——跳绳，学校操场、小区空地、街头巷尾，都能看到小朋友猛练跳绳。因为一年一度的国家学生体质健康监测就要开始了，体测的项目有跳绳、坐位体前屈、仰卧起坐等，其中跳绳是主打项目，也是每个学校老师抓得最紧的运动。

孩子苦练跳绳，家长也没闲着，站在一边计数，或者拍摄视频传给老师。网络上各种家长群，对孩子跳绳的事情讨论也很热烈——“儿子班上一个女同学一分钟能跳210个，听说学校里还有一个高手能跳300以上的。”“儿子太胖了，一边跳还一边移动，磕磕绊绊跳了95个，已经满头大汗，气都喘不上来了，真被逼疯了。”“刚上一年级，老师就跟我们说10月份有体质监测，男生一分钟跳109个，女生117个才算满分，压力很大啊。”

长寿桥小学一位小朋友 每天练习跳绳5000个

前天下午3点，天杭实验学校六(1)班体育课，90后张老师教学生进行速度跳、耐力跳等跳绳动作的练习。

张老师一声令下，只听到同学们绳子的呼呼声，刚开始大家差别不大，但到后半段，距离就出来了。有的不断被绊到，有的速度慢下来了，有的小胖墩动作不协调，已经跳不动了。

之后，张老师现场组织了一场比赛，7个表现较好的同学，比一比谁在一分钟内跳最多，奖品是一块巧克力。

7位同学，身材都比较匀称。据他们自己介绍，平时在家都练得比较多，有的暑假跟着爸妈出去旅游，在酒店也不放松，天天练习。

现场比赛，一位瘦个子的男生得了第一名，成绩是，并脚跳，每分钟210个。

长寿桥小学，跳绳是学校的特色项目，学校里有个“三跳”社团，成员在区里、市里的跳绳比赛上都得过奖，名气很大。

程海华老师是“三跳”社团的指导老师。他说，“三跳”社团主要是五六年级小朋友参加，这个年龄段的孩子，速度和力量都上来了，比较容易出成绩。最近社团招了新成员，表现都不错，但比起刚毕业的那批六年级学生，社团新成员们还有很大进步空间。

程老师邀请了9位小朋友秀本事。

先是双脚跳(也叫并脚跳)，这是体测时的标准跳法。小朋友们一字排开，刚开始，大家都在互相聊天。教练一声预备，9个小朋友马上拉紧绳子，做好准备。一声“起!”，每个人都像上了发条一样，在原地快速弹跳，绳子呼呼作响。最后计数，30秒钟，跳最快的男生，成绩是130个。

接下来，同学们开始原地跑步跳(也叫单脚跳，跳绳时单脚离地，就像跑步一样)速度也是飞快，有同学一分钟跳了240个。

以上两项都是比较常规的跳法。程老师又让小朋友们示范了双飞跳(跳起来时候，绳子绕着人甩两周)，麻花跳、交叉脚后跟点地跳等，小朋友们的动作轻盈，姿势优美。看着轻松，其实运动量不小，跳了20分钟，有的小朋友衣服都已经湿透了。

说起为什么要跳绳，小朋友们七嘴八舌，“为了享受运动的乐趣!”“为了长高。”

长寿桥小学“三跳”社团的小朋友爆料，学校里跳得最快的是徐蔚杭，是位瘦瘦精干的小男孩。小朋友叽叽喳喳说：“他是运动高手，不仅跳绳好，踢毽子、跑步、沙包都很不错。”徐蔚杭低调回应：“我喜欢跳绳，跳满200个的成绩是48秒(六年级体测标准满分每分钟要跳165个)。我每天都在家里练习，每天跳绳5000个左右吧。”

杭州小朋友 并脚跳一分钟最多284个

杭州跳绳最快的学生，每分钟能跳多少个？

东阳人许凡，跳绳很专业，有个名头在网上很响，叫“跳绳小凡”，他带出了跳绳的世界冠军。2010年12月，他曾作为嘉宾参加都市快报超级兴趣班跳绳兴趣



长寿桥小学，孩子们在练习花式跳绳。 记者 葛亚琪 摄

小组活动，教杭州的小朋友跳绳。

许凡说，跳绳分并脚跳和跑步跳、花样跳等形式。学校体测用的是并脚跳的形式，但一般比赛，大家还是都选择跑步跳，因为跑步跳容易出成绩。

许凡在杭州给很多小学生做过培训，与杭州跳绳界也有联系，据他了解，杭州小朋友，并脚跳每分钟260到280个左右，已经非常好了。跑步跳的话，特别优秀的学生，也许可以破300个。

长寿桥小学的程老师也证实了这个说法，他说，跳绳比赛，一般都用跑步跳的形式。“我们学校这两年跳绳最好的是刚毕业的六年级同学陈宙奇，他拿到过区跳绳比赛的冠军，跑步跳的成绩，最好达到过280个左右，并脚跳成绩要再低一些。”

杭州小朋友，跳绳最好的成绩是多少？杭州青少年活动中心有一份去年的比赛数据。

2015年，市第38届三跳比赛，男子单人跳绳(每分钟)最好成绩，第一名，杭州市大禹路小学赵思远，284个。后面依次是杭州市三墩小学杜卓林，276个，古荡第一小学徐继国，267个。

女子成绩稍低，明德小学徐茜雅，270个位列第一。后面依次是杭州市三墩小学吴清云，266个，古荡第一小学陈庆航，264个。

前段时间，网上有段视频传得很火，一位中国男孩，每分钟跳绳400多个，极速跑步跳的姿势震惊很多人。东阳人许凡正是这个比赛的裁判。

许凡说，网上传闻那个一分钟跳绳超400个的小学生叫岑小林，现在广东念书，在2016年瑞典跳绳世锦赛上，他在30秒内，以单脚跳的形式，跳绳222个，这是新的世界纪录。

“在之前，我的学生，16岁的段中飞，一直是中国跳绳界最牛的人之一，得过2014年香港世锦赛大师赛冠军、2016年瑞典世锦赛大师赛冠军，是中国唯一一个两届世锦赛大师赛冠军。这两年，14岁的岑小林，也成了跳绳界的新星。”

要想跳得快 绳子不要高于头顶2厘米

跳绳运动在中小学为什么这么火热？除了它是历年体测、中考体育测试项目之外，跳绳这项运动本身非常接地气。

长寿桥小学程老师说，跳绳优点很多，比如不受场地限制，器材简单，非常方便。跳绳对人的弹跳能力、协调能力很有好处。像跑步和弹跳项目的运动员，跳绳都不错。另外，跳绳对人的心肺功能、耐力等也有很大好处。体测采取的跳绳方法，也就是双脚离地跳，运动量更大，比跑步跳更能锻炼身体。

“跳绳对减肥也非常有好处，肥胖的人可以试试，但要做到一定的运动量。运动量因人而异，但起码要出汗。跳绳是个循序渐进的过程，小朋友们