

2023年跳绳比赛活动 跳绳比赛活动策划方案(模板8篇)

环保宣传语可以在人们的心中激起对环保事业的幸福感和自豪感。环保宣传语应尊重受众的感受和习惯，避免使用过于激烈的言语。小编为大家整理了一些环保宣传材料，一起来学习吧。

跳绳比赛活动篇一

为了活跃和丰富学生的. 文化娱乐生活，为学校的精神文明建设服务，增强学生体质，提高健康水平，增强班级凝聚力，推动校园全民健身运动全面开展，特举行这次跳绳比赛。

一分钟跳绳;花样跳绳;跳长绳。

第五周。4月7日下午15点

学校水泥操场

唐礼玲和吴日峰、董卓老师

本次跳绳比赛分三个项目进行比赛(1)一分钟跳绳1——6年级全体学生参加，以年级段为单位进行评奖，取年级段前20名。分别评选一二三等奖。

(2)花样跳绳五对)3——6年级以一分钟内跳的花样最多者为胜。

(3)跳长绳3——6年级同学参加，以年级段为单位，评选优胜奖。

各班挑选两名队员甩长绳，八名队员参跳(男女不限)1——2

年级为一分钟双人跳;其中:

3——4年级跳长绳为参赛队员依次站好,两名甩绳队员甩,另外8名同学集体跳,每班4个队伍,1分钟限制,只记集体跳的次数,最后评选跳绳次数最多一组为胜,每个年级段评选前三名,5——6年级单人跳长绳(1分钟)摇绳:两摇绳者站位的距离不作硬性规定,比赛中途摇绳者不能更换,但可换手,每班4个队伍。8名队员听到信号后依次进绳,每一人次计一次,多人同时过绳或一人多次跳也只计一次。中途失误可继续比赛,但失误次数应扣除,最后算每队的总次数,取前三名。

跳绳比赛活动篇二

为了活跃校园文化,提高教师健康水平,根据工会20xx年工会计划,在行政的大力支持下,学校工会在20xx年4月下旬举行教职工跳绳比赛,望全体教工积极练习和参加比赛。

20xx年4月28日下午(暂定)

初一、初三西院操场

初二、行政东院操场

各工会小组

西校区:姚春生(组长)、孙业贵、隋晓松、王旭东、孙琦、姜涛、王铮

东校区:刁晓岩(组长)、吕晓曼、王岩、韩涛、张涛、于路、李梦秋

自愿参加,量力而行。

锻炼第一，比赛第二。

(一)一分钟(短绳)。

1、分三组比赛：

青年组：35岁以下教职工

中年组：35岁——45岁教职工

老年组：45岁以上教职工

2、比赛时间一分钟(何种跳法不限)。

3、参赛教师自备跳绳。

(二)三分钟(长绳)。

1、以初一、初二、初三、行政工会小组为单位参加比赛,工会组长负责。

2、每组12人(2人摇绳)。

3、比赛时间三分钟，不计失败次数。以每组所跳的个数排名次。

(三)报名、要求：

参赛教工到各工会小组长处报名，报名从即日起至4月22日止。参赛人员要服从指挥和尊重裁判；裁判人员要公正、公平裁判；各工会组长要认真组织本工会小组的报名、参赛、发奖等工作；各工会委员要积极配合，大家齐心协力确保比赛顺利进行。

团体奖：

一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名，纪念奖1名。

个人奖：

成绩汇总分别取各组前6名，其他均为纪念奖。（奖品在成绩统计后，由各工会组长代表小组领取后发送到教工）

刁晓岩

翻飞的跳绳，摇动着健身的欢畅；

勃发的跳跃，沸腾了生活的热望；

矫健的身姿，舒展在虹桥的操场；

欢声和笑语，激扬起快乐的交响……

跳绳比赛活动篇三

跳绳能够有效的训练人体的身体素质，是一项以促进身心健康为目的的运动项目。下面是有跳绳比赛活动策划方案，欢迎参阅。

为丰富职工的业余文体生活，增进友谊，增强职工的集体荣誉感，增强全体职工的凝聚力，塑造职工顽强拼搏的精神，举办跳绳比赛。现将有关事宜方案计划如下：

一、参赛单位：榆钢公司各分厂(站)、公司机关、兰泰分公司、兰泰医院、机修分厂

二、比赛组织：

1、竞赛组：负责竞赛组织、竞赛秩序、竞赛时间、竞赛奖励、临时事务决定。

组长：李 斐

成员：张文龙、宿永明

2、承办单位：动力分厂团支部、储运分厂团支部负责通知事宜、宣传报道、器材准备、后勤保障等。

三、比赛时间□20xx年1月19日下午14:30

五、比赛地点：公司办公楼前

六、比赛内容：单人跳绳、多人跳绳

七、比赛规则：

1、单人跳绳比赛规则：比赛时一人摇绳(单摇)，双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在一分钟时间内按累计次数多少排列名次，次数多者名次列前；次数相同，以失误次数少者名次列前，如仍相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

2、多人跳绳比赛规则：比赛时两人摇绳，三人先后入绳双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在三分钟时间内按累计次数多少排列名次，次数多者名次列前；次数相同，以失误次数少者名次列前，如仍相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。各单位最后总成绩为团体成绩。

八、注意事项：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

- 2、赛前5分钟点名检录，核对队员人数，三次点名不到的视为自动弃权。
- 3、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。
- 4、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。
- 5、比赛时各参赛单位必须有指定联系人在场，维持赛场秩序。

九、报名要求：

- 1、本次比赛自愿参加，以分厂、站为单位统一报名，各单位可先行组织预选，每个单位参加资格赛选手名额为4名，男女不限，参加团体赛队员从各单位参加个人赛队员中挑选，名额为3名。
- 2、比赛不得影响正常生产，主要利用业余时间。
- 3、参赛人员必须是榆钢在册正式职工、汇杰派遣到榆钢的员工以及顶岗实习员工。
- 4、比赛为集体报名，个人参赛，各单位在1月17日14点前将参加资格赛选手名单发至动力分厂邮箱。
- 5、各单位须认真组织，展现积极向上、勇于进取的精神风貌。

十、奖励方法：比赛设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。团体奖前三名。

一、活动目的

为了进一步促进“阳光一小时”体育活动的开展，丰富同学们的课外活动和课余生活，加强各班之间的交流，提高学生

的身体素质和预防疾病的能力，培养学生的兴趣和爱好，增强班级的凝聚力，培养学生团结协作的精神，举行跳绳比赛。

二、活动口号

跳出健康、快乐成长。

三、活动时间

第一阶段：11月5日—11月10日活动课，以班级为单位组织单人跳绳比赛、集体跳绳比赛。

第二阶段：12月上旬，单人花样跳绳比赛、集体花样跳绳比赛。

四、组织方法

1. 以年级为单位，由班主任组织训练，由级段主任组织比赛(裁判安排、规则学习、纪律组织、安全保护、成绩上报等)。

2. 充分利用每天下午活动课进行训练。

五、比赛规则

(一) 单人跳绳(分向前跳和向后跳两个项目)

1. 比赛时间：一分钟。

2. 比赛人数：全班学生

3. 比赛规则：一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。然后把全班跳绳总次数除以全班人数，平均数高者为胜。

(二)集体跳绳比赛(分向前跳和向后跳两个项目)

1. 比赛时间：两分钟。
2. 比赛人数：全班学生
3. 比赛规则：两分钟时间内，如果停顿自动退场。以最后比赛场人数多者、整体频率高者、节拍整齐者为胜出者。

(三)花样跳绳比赛(分集体和个人，比赛规则同上)

低组：向前编花跳

中组：向前编花跳，向后编花跳。

高组：向前编花跳，向后编花跳，跳双环。

以班为单位进行，比赛前参赛班站好队，听哨声开始同时开始，同时结束。

六、奖项设置

1. 每班评选“跳绳小明星”，颁发喜报。
2. 级部主任将单人比赛成绩和集体比赛成绩分别排名上报教导处，量化计入班级积分，最后评出优胜班级。

七、其他有关事项

1. 各班主任请在课余时间指导、督促学生练习，以真正体现“阳光体育”活动快乐的过程。
2. 每个班级原则上要求全员参战。
3. 请参加比赛的班级和个人赛前要充分做好准备运动，指导

学生活动关节，避免出现事故。

4. 活动器材学生自备。

5. 按时到达比赛场地，听从裁判员指挥，未按时到场班级或个人视为自动弃权。

一、比赛目的：推进素质教育，普及体育运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间□20xx年9月28—30日每天下午第二节课。

三、比赛地点：学校篮球场

四、比赛内容：（跳绳方法附页）

1、单人跳：30秒单人原地双脚摇跳（一年级、二年级）1分钟单人原地双脚摇跳（三年级、四年级）1分钟30秒单人原地双脚摇跳（五年级、六年级）各班报男女各10人，一年级可报男女各3人。

2、集体跳：30秒原地跳摆绳（一年级），男女混合单人鱼贯式二十人跳（报十男十女）。（二、三、四、五、六年级）摇绳两人不包括在内。在3分钟时间内过去的人数多为胜，二十人中途不能插队，按次序跳。

五、比赛人数：每人只能报一个项目，不能多报。如特殊情况不能参加比赛的报教务处批准，如缺一人扣团体总分一分，依次类推。

六、比赛规则：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入

本班成绩，次数多者名次列前；次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。所有项目总个数为班级团体成绩。

七、奖项设置：

1、个人奖：各年级男女单人跳取前十二名(一年级取前六名)，发给奖状、奖品。

2、集体奖：各年级取团体总分前两名，男女混合鱼贯式二人跳前两名，各年级另评选道德风尚奖、优秀组织奖各一名。集体奖发给奖品，并计入班级积分。

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

组 长：谢旭红 副组长：乔黎萍 唐文胜

成 员：文秋云 易应应 唐森彪 郑贵珍 刘运程 汪世清

裁判长：汪世清

裁判员：谢恒 何玉 蒋恒 唐祖海 罗天黎

计时员：蒋雄英、唐秋艳

计数员：由学生担任(4-6年级各班报10人担任计数员，并于9月21日课间操时间在体育组参加培训)。

记录员：何友莲、徐君华、张洁、黄敏

统计员：张文、李亚军

宣告：刘运程 学生两人

学生纪律监督员：文秋云

摄影、摄像负责：蒋昱、王本有

九、活动器材：跳绳各班可以自备。

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于9月21日前上交到教务科。

跳绳比赛活动篇四

一、参赛单位：

以班级为单位，各参赛队报名人数为18人。。

二、比赛地点：南区体育馆门前

三、比赛时间：

20__年10月28日中午12：10首轮

20__年10月29日中午12：10复赛及决赛

四、比赛赛制：

以班级为单位，每班出18人，15人跳绳，3人摇绳(其中一名同学为摇绳替补)。

摇绳2人对面站立，手持长绳向1个方向摇动，其他运动员排队依次连续从绳的一边跑向摇动的绳子并跳过。以跳跃成功次数多少排出名次。如规定时间内跑跳过程中有人未能跳过，使摇绳中断，可继续比赛，但该次跳跃不计数。各队比赛时，场上同一时间不得超过两个人。每人在场上连跳不得超过两个。

请务必按时参加比赛。参赛双方必须于比赛开始前5分钟到场。迟到10分钟按弃权处理，当场宣布告负。

比赛双方如有异议，请当时提出，过后不议。如有因天气原因，比赛顺延，另行通知。

五、比赛流程：

首轮23个班随机分为a□b□c□d四个小组，比赛时间为3分钟，每组晋级两个班级。

复赛8个班随机分为两组□a□b组抽签决定，复赛时间为4分钟，

每组晋级两个班级。

决赛4个班各进行5分钟比赛，决出冠、亚、季军。

比赛双方如有异议，请当时提出，过后不议。如因天气原因，比赛顺延，另行通知。

六、奖项设置

冠军：一名

亚军：一名

季军：两名

希望广大研究生同学在繁忙的学习之余，能前来为本班的同学加油，体现班级的凝聚力，尽显研究生风采！