

# 2023年单位跳绳比赛总结 跳绳比赛活动总结(实用5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 单位跳绳比赛总结篇一

10月28日下午举行了李召小学跳绳比赛。比赛时操场上一片欢腾的景象，只见一根根彩绳飞舞，一个个选手龙腾虎跃，这次跳绳比赛凝聚了老师们、同学们的热情。这次跳绳比赛丰富了同学们课余生活，增进同学之间的默契和团结合作的能力，让同学们深刻体会到集体荣誉，更让同学们在运动中体会到了快乐。“摇绳练臂力，跳绳练腿力，跳摇配合练脑力”，这是跳绳运动的主要健身功效，希望同学比赛过后仍能在课间拿起跳绳；练好个人跳，集体跳，花样跳。跳摇配合练脑力受益无穷保年轻，希望本校的老师也常拿起跳绳，借此次跳绳比赛的东风，再次掀起冬季阳光体育运动的高潮。

一等奖：付剑波、马润可、马敬惠。（3名）

二等奖：傅俐颖、白雨鑫、刘子凡。（3名）

这次跳绳比赛丰富了同学们的课余生活，增进了同学之间的默契和团结合作能力，让同学们深刻集体荣誉，更让同学们在运动中体会到了快乐。

## 单位跳绳比赛总结篇二

20xx年10月24日上午，我校举行了中、小学部跳绳比赛，现对比赛活动总结如下：

### 一、总体情况：

程序组织较好，各班对学生组织得有纪律、有秩序，活动过程中选手跳得很努力，镇定、大方，坚持不懈，取得了很好的成绩，收到了预期的效果，对学生积极参加体育锻炼起到了促进与引导的作用。

### 二、主要优点

- 1、各班主任能认真组织学生练习，对学生给予技术上的指导，组织学生在班级内进行比赛，选拔参赛选手，并对这些学生进行了更多的培训、指导，很多班级每天都利用课间的时间进行模拟比赛，使学生掌握了一定的技能、技巧。
- 2、比赛前，各班班主任组织学生进场时纪律很好，很有秩序。比赛时，班主任能看好学生，让学生安静地观看比赛，其中初中部表现得最好。
- 3、参赛的选手技术技巧上都有一定水平，能做到坚持不懈，尽自己最大的努力发挥自己的水平。
- 4、裁判及工作人员能认真、仔细地计数，并及时地填写好表格，保证了这次比赛结果的及时统计和评奖。

### 三、存在问题

- 1、部分班级在观看比赛时有学生混乱时，班主任老师没有及时地去管理学生。

2、部分同学在参加比赛时过于紧张，心理素质不够好，老师应该给予指导。

## 单位跳绳比赛总结篇三

公司开展跳绳比赛活动，可以增进员工之间的友谊和联系，提升各部门的团结意识和集体凝聚力，丰富企业文化。下面是本站小编整理公司跳绳比赛活动总结的范文，欢迎阅读！

凯特利公司举行10月份“员工活动日”10月26日下午，公司员工在a1楼前度过了凯特利的第6工活动日”。

本次活动日的主题活动为“集体跳绳比赛”，各部门的队员提前来到活动场地，为比赛做好准备。熟悉比赛规则后，在裁判组和大家的共同监督下，参赛队员便按抽签顺序依次进行比赛。催化二部的队员沉着稳健，衔接顺利；职能联队的队员脚步轻盈，配合默契；催化一部的队员意气风发，速度飞快；净化设备的队员动作连贯，也顺利地完成了比赛。

队员们努力地奔跑、跳跃、追赶，观众们不断地加油打气，大家完全沉浸在比赛带来的欢乐之中。虽然比赛时间短暂，但大家用饱满的热情和令人称赞的表现，共同展现了凯特利员工努力拼搏、积极向上的团队精神。附比赛照片最终，比赛排名依次为：职能联队、催化一部、催化二部、净化设备。

### 一、活动目的

为了丰富员工的课余活动，增进员工之间的友谊和联系，提升各部门的团结意识和集体凝聚力，丰富企业文化，公司特此举办第六届跳绳比赛，提供展现个人，集体风采的舞台。

### 二、活动形式

分为个人赛(分为男子组和女子组)和团体赛个人赛：一分钟内成功跳绳次数作为名次排定标准，如中途遇到拌绳、脱绳，则该数无效，可在原有成功次数基础上重新起跳，计数累加。每人有两次机会，取次数多的成绩纪录。团体跳绳：以部门或班组为单位选派6名队员参赛，其中2名为摇绳运动员。限时90秒内，根据成功跳绳次数排定名次。比赛开始4名队员站成一排齐跳，如中途遇到拌绳、挥绳运动员脱绳，则该次数无效，小组可在原有成功次数基础上重新起跳，计数累加。计时终止哨吹响停止计数。每队有两次机会，取次数多的成绩纪录。

### 三、活动对象

公司全体员工

### 四、活动时间

10月14日——10月25

### 五、活动过程

首先活动的前半程是个人赛，跳绳高手们纷纷亮出自己的看家本领，员工们在绳间轻盈的跳跃，彩绳飞舞，一个个选手龙腾虎跃，有双腿跳的，有单挑跳的，有反跳的，无论哪种姿势都展现了员工们的朝气与活力，比赛的过程充满欢笑声、掌声和喝彩声。活动的后半程是团体跳大绳比赛，这也是本次活动的一个高潮，每一队比赛都是一次精彩的演出，比赛中，只见绳子随着风声在飞速的旋转着，选手们流出了汗水，为了集体的荣誉也咬着牙坚持着，90秒的时间虽然听上去很短，但对于跳绳选手来讲，的确是一次意志力的考验，场外的员工的呐喊加油声给予参赛者无重的动力，让他们的步伐更加的矫健。长长的跳绳载过默契的队伍后，震得地面一声一声清脆的响声，这有节奏的声音伴随出唯美的动人的画面，这便是集体跳绳的美丽所在。

## 六、活动赛果

本次活动共有个人赛共有14个部门共182人参加，其中男130人，女52个人赛共141人参加，其中男子组101人，女子组40团体赛共17支队伍参加，共102个人赛获奖名单：男子组排名次数名次女子组排名次数名次李小龙214班红霞141高岩135刘斌148聂万春137谢明珠130团体赛获奖名单：队伍次数名次冲压件1技术队83本次比赛有四个部门(组)没有人报名参赛，分别是外协、采运、财务、市场。

## 七、活动意义

大部分部门都能踊跃报名，积极参加活动，活动热情很高。最让人感到欣慰的是，员工们在寒风中依然保持着原有的激情与活力，跳绳的过程中再累也咬牙坚持着，可以说他们是为了整个集体的荣誉，这正展现了公司员工们拥有拼搏精神、团结精神与集体荣誉感。

## 八、活动反思

本次跳绳比赛活动进展的很圆满，但也不得不说下我们在这次比赛中所存在的一些问题，虽然经过了严密的筹划、分工等安排，但我们对自己的工作的一些细节上还是没有尽善尽美，导致在活动组织中产生了一定的误差，但我们及时纠正，没有影响了整个活动进程，从中也吸取了经验，争取在以后的类似活动中不会发生同样的事情。

## 九、活动结语

这次跳绳比赛得以圆满成功，要感激领导的大力支持，在这次比赛中我们也得到了其他部门的帮助，感谢他们的大力配合，也感谢各部门的积极参与。在以后的活动工作中，我们要以更积极热情的态度投入到工作中，不断总结经验，一方面发扬优点，另一方面改正缺点和不足，认真努力的把企业

文化中的文化活动这一工作做得更好。

单位组织各部门参加跳绳比赛，每队10人，2人摇绳8人跳，1分钟之内8人要全部进场，进场后开始计算，哪队跳得次数多算赢。

因这种运动成本低，耗时少，场地要求不高，技术不复杂，关键在于队员的体力、节奏和整个团队的协调合作，所以比较容易发动广大职工参与。从上周接到通知开始，个个公司都陆续组队训练，直到今天下午比赛完毕。

观看整个比赛，就是在观看一出人生戏剧，是非爱恨尽在众人的谈笑中。

## 单位跳绳比赛总结篇四

彰显团体魅力，展现青春风采，院学生团体联合会这次是以“让友谊在泉纺凝聚，让精彩在农运闪亮”为主题。通过活动了解同学们的团结精神，和不抛弃不放弃的毅力坚持到底，考验一个团队的团结精神，在院团委老师的指导下，不断创新，不断完善内部机制，建设开展丰富的校园活动，于20xx年11月4日，泉纺礼堂举办了第二届“电信杯”跳绳比赛。

比赛前，为比赛做充分准备是这些活动圆满成功的一个基本条件。首先这些活动是由团体联合会主席团的成员们精心策划的，外联部的成员拉到了赞助，办公室的成员去采购需要的东西，在外联部和办公室成员都在忙碌时，宣传部也不闲着他们已经出了海报以及其他的宣传这次的活动工作了，同时，比赛的邀请函也发到了各个系了，接着就是迎接跳绳比赛的到来。

比赛开始，现场的活动气氛非常的热烈，选手们就展开了激

烈的竞争，表现的都很活跃，充分体现了同学们朝气蓬勃昂扬向上的精神面貌。在活动过程中，我们也体会到了观看者的热情和参赛者的团结不服输精神。观看者的呐喊加油声给予参赛者的动力也加快了跳动的步伐，从而使现场变得欢快而又充满活力。长长的跳绳裁过一队队默契的队伍后，擦过地板发出啪啪啪啪的声响，那清脆的声音伴着响亮的计数声和热情的掌声欢呼声，把现场的气氛推向一次又一次的高潮。比赛过程中，有些系落下了，其他的成员们就为他们加油为他们鼓励：“没事的加油！加油！~~~坚持到底就是胜利，继续跳……整个现场洋溢着喜悦的笑声。活动进展的非常顺利，锻炼身体，陶冶情操的同时，也增进了同学们之间的友谊，加强了大家的团结意识。经过几个小时的激烈竞争，最让人眼前一亮的就是决赛中的外语系的默契表现，一起跳一起降的默契是他们队伍的团结精神，是征服了在看的所有人的表现，他们得到了冠军，大家用热烈的掌声为他们开心。

比赛后，由院长和团委老师为他们颁发奖杯，大家合照留念非常的开心。结束了，大家清理了场地把物品归还原处。

这次活动圆满的结束了，虽然中途因为工作人员的计数次数上的问题导致染化系的商讨，最后在总工作台的处理下顺利解决了。但是其中也有不足的地方。由于因为雨天的缘故更，改了活动时间使很多人因为有事而冲突了，宣传部的宣传还不够使一些人还不知道活动在哪举办！不过呢。总体上的好地方比较多，结果是和谐的希望大家要有集体的荣誉感，也希望这种精神可以持续下去，影响更多的人，也相信我们可以更加的团结，把团联越办越好！

## 单位跳绳比赛总结篇五

20xx年11月8日至11月30日，学校组织了一年一度的跳绳比赛活动。比赛时操场上一片欢腾的景象，只见一根根彩绳飞舞，一个个选手龙腾虎跃，这次跳绳比赛激发了老师们、同学们的运动热情。

比赛前老师们积极组织，认真挑选队员，课下和同学们一起锻炼，赛场上为学生呐喊助威。同学们赛出了风格，赛出了水平，特别是一二年级的小朋友从不会到跳到174次是多么大的提高。比赛丰富了同学们课余生活，增进同学之间的默契和团结合作的能力，让同学们在运动中体会到了快乐。

“摇绳练臂力，跳绳练腿力，跳摇配合练脑力”，这是跳绳运动的主要健身功效，希望同学比赛过后仍能在课间拿起跳绳；练好个人跳，集体跳，花样跳。希望我校的老师也常拿起跳绳，借此次跳绳比赛的东风，再次掀起冬季阳光体育运动的高潮。这次跳绳比赛活动已经圆满结束，我们要感谢学校领导各部门的大力支持，感谢谷鹏飞、岳伟丽各班老师，感谢五六年级的裁判同学，感谢各选手积极参与，谢谢大家。

文档为doc格式