

小学生跳绳比赛 跳长跳绳小学生日记(实用14篇)

民族团结是促进各族人民共同进步的重要力量。如何加强法治建设，维护民族团结的法律权益和社会公平正义？民族团结是中华民族最宝贵的精神财富之一。如何加强国家对少数民族地区和民族群众的政治、经济、文化扶持，是民族团结的重要保障。下面是我们为大家整理的民族团结经验与教训，供大家参考。

小学生跳绳比赛篇一

201x年x月x日星期x晴星期五的下午，学校跳绳比赛如期举行了，我也报名参加了比赛。

开始比赛了，哨声一响，我飞快地跳了起来，我边跳边想，我要更快地跳，跳得多多的，我们班就能得第一了，可是时间过得很快，还没跳一会儿，时间就到了，我不知道自己跳了多少个，真紧张，听了六年级姐姐说我竟然跳了九十一个，平时训练我才跳六十个，真是超常发挥呀！我这九十一个能给我们班增加不少分啊！

这真是一次难忘的比赛啊！

文档为doc格式

小学生跳绳比赛篇二

今天下课以后，我和同学跑到指定的地方跳绳。

我先把绳子解开，双手握住绳柄，把绳子甩到身后，向上一提，绳子正好到我的小腿。开始跳绳了，我把绳子向前一甩，绳子快到脚的时候，我飞快地跳了起来，绳子从我脚下轻轻

滑过。绳子在我手中迅速地画着圈，在一旁观看的小b大声地为我数着：“一、二……”。我看着，心里很高兴。“时间到！”我立刻停下来，问小b自己的成绩。“你一分钟跳了58下。”我听着，心里非常高兴。上课之后。我们依依不舍的回到教室。我们约好，下课还在一起玩。

跳绳运动的好处很多，它可以丰富我们的课余生活，增强我们的体质，经常运动还能够养成良好的心态呢。

其实不只我喜欢跳绳，我们班很多同学喜欢跳绳，就连老师也喜欢跳绳，今天她还和小a比赛呢！结果我没看到，不过我听同学们说：“小a赢了！”我要抓紧练习跳绳，说不定哪一天，我也能赢老师呢。

小学生跳绳比赛篇三

今天的体育课遇到下雨，我想：“应该不会进行跑步比赛了，可能会跳绳测试。”

果然，跟我所预料的.一样，李老师拿着一大把跳绳走进了教室，不过，这回跳绳测试的时间有所改变，不只是一分钟计时，还增加了30秒和一分半计时。我心想：“30秒比一分钟短，会跳得更轻松。一分半嘛，只要坚持一下就行，没啥好怕的！”

“预备，开——始！”一分半钟跳绳比赛开始了。我脚上像是装了弹簧一样，跳得飞快！当老师提醒还剩30秒时，我觉得很热，热得嗓子都要冒烟了。汗珠像断了线的珍珠一样，不停地从我的脸上落下来。我越跳越累，脚就像灌了铅一样，跳都跳不起来了。这时，我看到对面给我数数的胡同学向我做了个“加油”的手势，我一下子来了劲道，一鼓作气跳了几十个。

240个！我真高兴啊！这次加长时间跳绳测试，让我懂得

了“坚持到底就是胜利”的道理。

小学生跳绳比赛篇四

以《国家中长期教育改革和发展规划纲要》和邓小平理论、“三个代表”重要思想为指针，从健身体育出发，全面提高学生的身体素质及自我锻炼的意识。根据小学生生理和心理特点，为学生提供自主学习活动的空间，改变原有的教学模式，以教师为主导，学生为主体，充分发挥学生主观能动性，挖掘学生内在潜力，尊重每个学生的个体差异，满足学生的不同需求，培养学生创新意识。通过多种教学方式，培养学生自学、自练、互评能力，在愉悦的气氛中完成任务。

通过实践活动和理论研究，发现跳绳对儿童身心健康和智力发展有以下诸多好处：

6、能帮助儿童确立方位感和培养其整体意识，儿童在跳绳过程中，有时是单人跳，有时是双人跳，有时是多人数，这有利于儿童形成准确的方位感。

7儿童在跳绳活动中，能够自觉地形成组织纪律性，可以培养其团结协作精神和集体主义观念。

跳绳是一项广大人民最易接受和深受喜爱的运动，不太受场地和器材的限制，普及面广，可操作性强。因此，经校委会研究讨论、全体教师通过，决定在我校开展花样跳绳特色学校创建活动。

推广花样跳绳运动，初步形成学校体育文化特色；加强对学校花样跳绳特色创建的领导，健全各项工作机制，完善各项工作制度；开设花样跳绳校本课程，形成课程体系，并得到有效实施；加强学生专业小队的建设，开展好丰富多彩的跳绳活动。加强与兄弟学校、文体单位、民间艺人的联系，广泛吸收外部优质资源，形成强大教育合力，全面提升训练质量，推动

学校花样跳绳运动快速发展，让跳绳运动精神渗透到其他学科和领域，促进学生综合素质的提高。

每周下午大课间全校学生

学习目标

学习内容连续跳长绳鱼贯式跳长绳集体连续跳长绳花样跳长绳长绳内跳短绳

单元评价

具体内容单人连续跳、附加动作跳(拍手跳、叉腰跳、触肩跳、摸地跳、高抬腿跳、前后踢腿跳、开合腿跳、传接球跳)、双人连续跳转圈跳：

正入反出式

反入正出式8字跳

正入反出式

反入正出式穿梭跳：

二正式

二反式

一正一反式

二正一反式

二反一正式

二正二反式5-10人/组

接龙跳

跨步跳

火车头跳

s绳跳

三人轮流摇跳原地跳

跑入跳4分钟鱼贯式转圈跳长绳

难点跳入、跳出时机的掌握主摇手控制绳的节奏同起同落运用自如跳入超240次

建议1、单人或双人连续跳长绳要学会跟随儿歌进行练习；

2、鱼贯式转圈跳长绳要在初一学会，以利于比赛

小学生跳绳比赛篇五

这个星期六，我参加了冬季中小小学生跳绳比赛。

我们到了参赛地点——四十八中时就走进了一个教室里去休息，等待着广播叫我们去体育馆比赛跳绳。但是时间太长了，于是老师便给我们放了很多电影看。过了很长的时间王老师才让我们出去热身，为一会儿的比赛做好准备。热身结束之后王老师就带着我们去体育馆比赛了。我们到了体育馆之后就在双人跳比赛的地方试跳了几下，感觉还不错。过了一会王老师让我们抓紧时间把外衣个脱了这样跳绳时才会比较好跳。要比赛了，我的心害怕的怦怦直跳，就怕在比赛时跳不好，不能跳出一个好成绩。过了一会就比赛了，我在心里默默的数着我们跳了多少下。1、2、3、4……187、188、189……280、281……286、287。比赛结束了，我和徐子怡一

共跳了287个，这个成绩还算不错。

为了这一次的比赛，我们练习联系了和长时间，就是为了这次比赛能够取得一个好成绩。希望我们能够取得一个好成绩，为校争光！

小学生跳绳比赛篇六

为了培养学生广泛的兴趣和爱好，进一步丰富学生的课外活动，增强体质，促进健康，经研究，定于20xx年11月28日下午在xx路小学举行20xx年xx区中小小学生跳绳比赛。现将有关事宜通知如下：

时间□20xx年11月28日下午；地点□xx路小学

小学组：小学男子组、小学女子组

中学组：中学男子组、中学女子组

有xx区正式学籍，身体健康无疾病的在校中小小学生均可参加。

每组可报男、女运动员各10人，领队1人、教练2人。

1、采用一分钟计数法进行比赛（计数跳绳自备），对计数器的准确性将进行现场抽查，发现弄虚作假，取消比赛成绩。

2、采用双脚单摇的方法。只允许用双脚前脚掌着地起跳，不允许交换跳；单摇进行比赛，不允许双摇或多摇，如有双摇现象，从最终成绩中减去多摇的次数。

3、填写xx区20xx年中小小学生跳绳比赛报名表（见附件2，必须打印），于20xx年11月23日前，交至局体卫艺科104室。一旦确定报名，不允许更改。

- 1、个人奖：各组别录取男、女前15名，若成绩相同，名次并列，不录取下一名次。
- 2、团体奖：各组别按全队参赛运动员跳绳总次数，分别录取一等奖10%，二等奖20%，三等奖30%，若成绩相同，按最优名次多者列前，以此类推。
- 3、每单位报辅导教师2名，获得团体一、二等奖的颁发相应的优秀辅导教师证书。

小学生跳绳比赛篇七

在这数九寒天的日子里，我们学校举行了一年一度的运动会。

早上，老师兴冲冲地走进教室，大声说：“同学们，今天学校将举行跳绳比赛，参加比赛的人请做好准备，你们要为班级争光。”同学们听了高兴地又蹦又跳。我的心怦怦直跳，自言自语地说：“我多么自豪啊！幸运的成为了一名运动员。

下午，老师带着运动员们来到操场上，让大家排成队伍。老师说：“第一个项目是跳双飞。”一声清脆的哨音，划破了场上仿佛凝固的空气，比赛开始了，各队员拿起绳子挥动起双臂，飞快地跳了起来。运动员们有的像机灵的猴子一样左右跳跃，有的像可爱的小松鼠上窜下跳，在场观看的人看的眼花缭乱。我手中的绳子上下翻飞，像“金蛇狂舞”，发出“呼呼”的声音，我用力的跳着，结果，跳了五十多下。

接下来就是激动人心的跳长绳比赛了。没有参加比赛的人忙着帮参加比赛的同学拿衣服，比赛开始了，旁边的人使劲的甩着绳子，运动员们个个精神饱满，飞快地跳了起来，结果，我们班的同学跳了九十六下，老师说：“跳长绳三（一）班第一名。”同学们情不自禁的欢呼着。

尽管这次比赛，我们班取得了好成绩，但是我们胜不骄，败

不馁，友谊第一，比赛第二。因为挫折与失败锻炼了我们前进的本领。让我们一起努力，开创我们美好的未来吧！

小学生跳绳比赛篇八

为了进一步促进“诚实守信、尊重感恩、文明礼貌”三项活动深入开展，为了促进“阳光一小时”体育活动的开展，丰富同学们的大课间活动，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，举行本次跳绳比赛。

跳出健康、跳出快乐。

第一阶段：11月5日—11月9日大课间，各班发动学生训练。

第二阶段：11月12日—11月16日大课间，单人跳绳选拔赛。11月16日下午大课间开始在操场分年级比赛。

第三阶段：11月19日—11月23日大课间，集体跳绳选拔赛。11月23日下午大课间开始在操场分年级比赛。

营东一中田径场。

一年级组、二年级组、三年级组、四年级组、五年级组。

1、以级部为单位，由班主任组织训练，由级部主任组织比赛（裁判安排、规则学习、纪律组织、安全保护、成绩上报等），由体育老师协助。

2、充分利用每天下午大课间和放学后训练，严禁小课间在楼道内跳绳训练。

（一）单人跳绳

1、比赛时间：1分钟

2、初赛人数：全班学生（不少于95%，各年级的各班比例要相同）

3、参加决赛人数：每班5男5女

4、决赛规则：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（以成功的跳绳数为准，如果成功的次数相同，则按照失败次数少者为前。）

（二）集体跳绳

1、比赛时间：1分钟

2、比赛人数：每班组队2个，每组人数根据年级不同而定

一、二年级每组为3男3女。（摇绳人由级部主任统一指定）

三、四、五每组为4男4女。（摇绳人由级部主任统一指定）

3、比赛方法：计算1分钟内累计跳过次数，每班各组相加总次数多者为胜。（以成功的跳绳数为准，如果成功的次数相同，则按照失败次数少者为前。）

1、单人跳绳每级部评选“跳绳小明星”（前10名5男5女），颁发喜报，量化计入班级积分，进行表彰。

2、集体跳绳每级部设一等奖1个，二等奖2个，其余为三等奖。集体比赛按照等级排名，量化计入班级积分。

3、根据单人跳绳成绩和集体跳绳成绩的总评，每级部评选一个优秀组织奖，颁发奖状，进行表彰。

- 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、每个班级原则上参加比赛的队员不重复。
- 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。
- 6、观众座区在看台由南往北从一年级开始每级部两个版块，五年级观众不在看台，每班抽取12人作志愿者，服从裁判的安排。
- 7、请认真填写附件一，并将电子稿于每周四上午发至xx□
- 8、未尽事宜，另行通知。

小学生跳绳比赛篇九

今天我在补习班跳绳。

我叫上了陈依涵一起跳绳，“一二三四五六！”我努力地跳着，陈依涵也不甘示弱赶上我了。我又叫上了陈瑶瑜一起跳，我们比起赛来。我们讨论了好几分钟，终于比赛规则定下来了：大家都要闭着眼睛跳，输了的人还要继续用不一样的跳绳方法，直到其他两个人跳完。

我们开始比了，第一局陈依涵直接输了，我排名第二，陈瑶瑜胜利了。她很高兴地跳了起来。

第二局开始了，陈依涵拼尽了全力，她终于赢了，陈瑶瑜也因为太骄傲被降了两名。

到了下午，最后一局的比赛开始了，到底谁会胜利呢？比赛开始了，陈瑶瑜和陈依涵努力地跳着，而我心想还是别浪费力气了吧。终于比赛结束了，陈依涵胜利了！比完了，我们都气喘吁吁地跑回了教室。

今天的跳绳真好玩。

小学生跳绳比赛篇十

小学生跳绳比赛方案（一）

一、指导思想：

为了全面推进阿城区素质教育，落实体育艺术“2+1”项目，增强学生体质，丰富校园文化生活；提高学生运动技能，开阔学生视野，经教育局研究决定，举办全区小学生跳绳比赛。

二、比赛时间：**年11月中旬

三、比赛地点：实验小学

四、参赛范围：城区小学校

五、比赛内容：

a 短绳项目

1、单摇计时跳（1分钟）

2、编花跳（1分钟）

b 长绳项目

1、长绳“8”字绕环（2分钟）

2、长绳集体计时跳（2分钟）

c表演项目

花样跳绳（绳操、绳舞）（3分钟）

六、比赛人数：短绳项目每项男、女各6人；长绳“8”字绕环：10人，5男5女（不含摇绳队员）；长绳集体跳：10人，5男5女（不含摇绳队员）；花样跳绳6—10人，男女不限。队员可兼报项目。

七、比赛规则：

1、单摇计时跳：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚前（后）沿身体额状轴转360度为一周期，计为一个完整跳绳动作，在1分钟时间内按累计次数多少进行计算。12人所跳个数总和为该项目的集体个数。

2、编花跳：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚前（后）沿身体额状轴转360度为一周期，期间双臂间隔完成胸前完成一次交叉，计为一个完整跳绳动作，在一分钟时间内按累计次数多少进行计算。12人所跳个数总和为该项目的集体个数。

3、长绳“8”字绕环：2人摇绳，距离不少于3米，其余10人按照“8”字形状依次进行跑入、跳绳、跑出，每摇一次只准进入一人，跳一次后跑出，如进入2人或者以上，记为1人，空摇不计数，停绳不计数，在2分钟时间内按累计次数多少进行计算。

4长绳集体计时跳：2人摇绳，其余10人站在绳一侧，进行集体跳绳，10人同时跳过为完成一次，2分钟内累计个数为本队成绩。

5、花样短绳：以绳操、绳舞、花样跳绳展示为载体，在音乐的伴奏下，按照一定节奏和顺序进行展现，要求符合学生身心特点，具有艺术表现力，体现活泼健康向上的风貌，人数设定为不少于6人。评分规则见附表。

八、录取方法：

1、单项：短绳男女分别录取前8名，并列不取后1名，颁发奖励证书。

2、团体：采取积分制，每个单项按名次分别从高到低积分13、11、10、9、8、7、6……3、2、1. 四项总积分靠前者获胜。

3、表演：报名不足六支队伍录取前2名，超过6支队伍（含6支）录取前3名。

九、奖励办法：

单项前八名、表演项目前三名和团体前五名的个人与单位，颁发奖励证书。

八、比赛领导小组

组 长：邵春权 王明

副组长：才立军 黄胜江

成 员：各校体育教研组长

十、比赛裁判安排

裁判长：邵春权 王明

计时员：刘 瑞 关鸿飞

记录员：宋建军 戎立坤

安全保障员：实验小学保卫员

医疗保障员：实验小学校医

摄影负责： 王欣

十、比赛器材：跳绳（带计数功能）、音响各校自备，要符合国家器材标准，严谨使用过期老化跳绳。

十二、比赛要求：

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、没有参保者。

十三、报名时间：报名表于10月30日前上交到教育局德育办（表样从教育局邮箱中下载）。

十四、注意事项：

1、在跳绳比赛过程中，请在外准备的带队教师认真组织好本校学生，使其不影响他运动员进行比赛。

2、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各校马上到计分处核准。

3、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

4、望各校接到规程后，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。

小学生跳绳比赛方案（二）

一、竞赛目的

为了推进素质教育，丰富少先队活动，普及学校阳光体育运动，增强学生体质，丰富校园文化；提高运动技术能力，提高学生运动兴趣；提高班级凝聚力，检验人人会跳绳，人人爱跳绳，特举办跳绳比赛。

二、竞赛时间

**年12月10日下午

三、竞赛地点

学校排球场

四、竞赛内容

一、二年级（低年级组） 三、四年级（中年组） 五、六年级（高年级组）

五、竞赛办法

个人一分钟跳短绳由全体学生参加，以及各班班主任和配班老师参加，每人两次机会，各年级组取前六名颁发奖状，达到以下标准的再颁发“跳绳大王”奖状：低年级组120个，中

年级组145个，高年级组160个。低年级组每班取前15名的成绩计算到集体一分钟跳短绳成绩内，中高年级组每班取前20名的成绩计算到集体一分钟跳短绳成绩内，集体一分钟跳短绳成绩=（学生跳短绳个数总和+老师跳短绳个数）/总人数。集体一分钟跳长绳各班限报6人，男女不限，另加两名学生负责摇绳，一分钟内集体跳绳次数多少决定名次。集体三分钟“8”字形跳长绳各班限报10人，5男5女，另加两名学生负责摇绳，三分钟内集体跳绳次数多少决定名次。集体项目各年级组取前三名。

六、竞赛裁判安排

裁判员：张宇敏 宋利强余迪辉

计时员：余迪辉

计数员：除班主任外的全体老师，以及高年级组的10名学生担任

小学生跳绳比赛方案（三）

一、指导思想

增强学生体质，坚持“健康第一”的指导思想，强调以学生发展为本，贯彻“健身育人”的教育理念。最大限度推动与加速发展我校跳绳活动，形成全员参与的体育锻炼的良好风气，让阳光体育运动在我校蓬勃发展。

二、比赛时间

**年10月31日

三、比赛场地

校园课间活动场地

四、比赛内容：

1—6年级单人一分钟跳短绳

五、竞赛规则：

1、每班男、女各5人

2、以绳从脚下通过一次并跳起一次计一次成绩，按一分钟所跳的次数确定成绩。

3、分低年级组、中年级组和高年级组进行，一、二年级为低年级组，三、四为中年级组，五、六年级为高年级组。高、中、低年级组又分男生组、女生组，各班男、女组的成绩相加为各班最后成绩。

4、限时均为1分钟，跳绳过程中可以停顿，若在比赛过程失误，队员可继续再跳数字累计

六、奖励办法：

短绳个人奖：各年级组各取男女取前3名学生，以累计成绩多者为胜。

短绳集体奖：各年级组按班级成绩排名，第一名一等奖，第二名二等奖

七、竞赛领导小组

组 长：卢云生

副组长：张万强 丁丽杰

成 员： 各班主任

八、竞赛裁判安排

裁判员：丁丽杰 张万强 杨玉秀 秦满玲 郑锐尹 高丹

计时员：丁丽杰

摄影负责：杨玉秀

九、注意事项

参赛运动员必须在规定的场地内完成1分钟的比赛任务，超出比赛规定场地，经教师裁判认定，必须立刻终止比赛。

小学生跳绳比赛篇十一

通过开展跳绳比赛，丰富同学们的课余生活，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。

- 1、每班选出5名同学。
- 2、动作连贯、身体协调。
- 3、必须遵守比赛规则。
- 4、每个学生只能跳1分钟。
- 5、各班于4月18日下午将参赛学生名单上报学校。

20xx年4月20日下午第二节

一、二年级一组；

三、四年级一组；

五、六年级一组，每组分别评出前三名进行表彰。每组评出优胜班级一个。

组长：校长魏红霞

计数：学生四名

计时：韩美芹牟洪霞

固堤小学

20xx年4月18日

小学生跳绳比赛篇十二

一、指导思想：

为了全面推进阿城区素质教育，落实体育艺术“2+1”项目，增强学生体质，丰富校园文化生活；提高学生运动技能，开阔学生视野，经教育局研究决定，举办全区小学生跳绳比赛。

二、比赛时间：**年11月中旬

三、比赛地点：实验小学学校

四、参赛范围：城区小学校

五、比赛内容：

a 短绳项目

1、单摇计时跳（1分钟）

2、编花跳（1分钟）

b 长绳项目

1、长绳“8”字绕环（2分钟）

2、长绳集体计时跳（2分钟）

c表演项目

花样跳绳（绳操、绳舞）（3分钟）

六、比赛人数：短绳项目每项男、女各6人；长绳“8”字绕环：10人，5男5女（不含摇绳队员）；长绳集体跳：10人，5男5女（不含摇绳队员）；花样跳绳6—10人，男女不限。队员可兼报项目。

七、比赛规则：

1、单摇计时跳：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚前（后）沿身体额状轴转360度为一周期，计为一个完整跳绳动作，在1分钟时间内按累计次数多少进行计算。12人所跳个数总和为该项目的集体个数。

2、编花跳：比赛时一人摇绳（单摇），双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚前（后）沿身体额状轴转360度为一周期，期间双臂间隔完成胸前完成一次交叉，计为一个完整跳绳动作，在一分钟时间内按累计次数多少进行计算。12人所跳个数总和为该项目的集体个数。

3、长绳“8”字绕环：2人摇绳，距离不少于3米，其余10人按照“8”字形状依次进行跑入、跳绳、跑出，每摇一次只准进入一人，跳一次后跑出，如进入2人或者以上，记为1人，空摇不计数，停绳不计数，在2分钟时间内按累计次数多少进行计算。

4长绳集体计时跳：2人摇绳，其余10人站在绳一侧，进行集体跳绳，10人同时跳过为完成一次，2分钟内累计个数为本队成绩。

5、花样短绳：以绳操、绳舞、花样跳绳展示为载体，在音乐的伴奏下，按照一定节奏和顺序进行展现，要求符合学生身心特点，具有艺术表现力，体现活泼健康向上的风貌，人数设定为不少于6人。评分规则见附表。

八、录取方法：

1、单项：短绳男女分别录取前8名，并列不取后1名，颁发奖励证书。

2、团体：采取积分制，每个单项按名次分别从高到低积分13、11、10、9、8、7、6……3、2、1. 四项总积分靠前者获胜。

3、表演：报名不足六支队伍录取前2名，超过6支队伍（含6支）录取前3名。

九、奖励办法：

单项前八名、表演项目前三名和团体前五名的个人与单位，颁发奖励证书。

比赛领导小组

组 长：邵春权 王明

副组长：才立军 黄胜江

成 员：各校体育教研组长

十、比赛裁判安排

裁判长：邵春权 王明

计时员：刘 瑞 关鸿飞

记录员：宋建军 戎立坤

安全保障员：实验小学保卫员

医疗保障员：实验小学校医

摄影负责： 王欣

比赛器材：跳绳（带计数功能）、音响各校自备，要符合国家器材标准，严谨使用过期老化跳绳。

十二、比赛要求：

- 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、没有参保者。

十三、报名时间：报名表于10月30日前上交到教育局德育办（表样从教育局邮箱中下载）。

十四、注意事项：

- 1、在跳绳比赛过程中，请在外准备的带队教师认真组织好本校学生，使其不影响他运动员进行比赛。

2、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各校马上到计分处核准。

3、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

4、望各校接到规程后，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。

小学生跳绳比赛篇十三

鉴于一年后的中考，作为我其中一项“短板”的跳绳，我在这个寒假将势在必得地提升我跳绳的水平。

这个风和日丽的早晨，我和妈妈一起到小区里的花园跳绳。寒冷刺骨的北风在空中肆虐着，稍显单薄的细长的树木在风中摇曳并发出“吱呀吱呀”的响声，但这丝毫没有打击到我和妈妈练习跳绳的决心。我和妈妈选择了一块比较平坦的地方，随即摆开架势，拿出了跳绳。妈妈一声令下，我们的跳绳都开始快速地律动起来。

在“嗖嗖嗖”的声音中，快速旋转的跳绳卷起了躺在地上的片片枯叶，连我们眼中的世界好像都变得模糊了。刚开始的头两分钟，我们还可以坚持。但随着上下四肢的肌肉不断传来酸痛的感觉，我们跳绳的节奏就慢慢慢了下来。记得妈妈在跳之前和我说过，跳绳，最主要的就是坚持，要保持一种韧劲。而现在我们也的确做到了。

尽管周围凛冽着寒风，可我的额头上早已是满头大汗。我拼命地摇动自己的绳子，可不断僵硬的手臂仿佛已经不听我的指唤。这时我的精神一松，跳绳的绳子就打到了我的小腿。

跳绳除了要面对绳子打来时的疼痛，也要面对着心灵上的煎熬。

小学生跳绳比赛篇十四

为了丰富学生的校园生活,营造健康、向上、和谐的校园氛围,经学校研究决定,在校园内开展个人跳绳比赛,并选拔优秀的学生参加区级跳绳比赛。现将相关事宜通知如下:

一、比赛时间:

3月1日下午

二、参赛对象:

四、五、六年级学生

三、比赛分组:

甲组:四年级学生

乙组:五年级学生

丙组:六年级学生

四、报名方法:

1. 每班上报单摇男女各2名

2. 每班上报双摇男女各2名

注:可兼报

五、报名时间:

请参赛班级于2月23日放学前将报名表报体育室。(报名表附后)

六、比赛规则：

1. 单摇、双摇比赛时间为1分钟。
2. 比赛开始后5分钟未到的, 作弃权处理, 取消比赛资格。
3. 一个项目每人只有一次比赛机会。

七、奖项设置：

1. 各年级男女二组分别按成绩取前八名。
2. 择优推荐参加区级跳绳比赛。