

跃动跳绳俱乐部比赛方案设计(通用6篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来看看吧。

跃动跳绳俱乐部比赛方案设计篇一

为了丰富我校阳光体育活动，切实把民族传统体育与现代的阳光体育有机结合，认真贯彻教育局进修校的指示精神，开展好学校体育活动，形成全体师生人人参与大课间活动的良好氛围。努力营造具有我校特色的阳光体育。让学生在阳光下健康成长，积极锻炼，增强体质，发扬顽强的.拼搏精神。为此将举行全校师生共同参与的跳绳比赛。

20xx年11月

学校操场

- 1、以小组为单位，同学之间比赛。
- 2、参赛人员匹配：每组6人
- 3、一分钟计时，以次数多为胜
- 4、每组6名，录取前三名（1、2、3等奖）

（一分钟计时）

- 1、双脚跳绳
- 2、单脚交换跳绳

3、花样跳绳（每一组派一名或两名代表）

4、双人跳

1、各班级按规定场地站好

2、遵守赛场纪律，保持场地卫生

3、发扬“友谊第一，比赛第二”的精神，搞好团结

1、1-11小组

1、每组取前三名，按计数排序

1、奖状：以小组为单位，取一名团体奖

2、奖品：第1、2、3名，各5名。

跃动跳绳俱乐部比赛方案设计篇二

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。现将有关事宜通知如下：

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：**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。

附件：跳绳比赛报名表

榆钢公司工会

榆钢公司团委

榆钢公司动力团支部

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

跃动跳绳俱乐部比赛方案设计篇三

一、活动目的：

为了使事业部全体员工团结、拼搏的工作精神，积极动员全体职工参与运动健身活动，倡导以强健体魄、饱满精神投入工作和生活，进一步提升职工团队合作精神与意识，提高企业凝聚力，全面推进企业文化建设并丰富职工业余生活，特举行这次跳绳比赛。

二、活动时间、地点

拟定时间□20xx年12月22日下午：14：00

地点：生活区篮球场

三、参赛班组

四、参赛范围及组队要求

1、参赛范围：各班组成员(自愿参加)

2、组队要求：参赛班组代表队每队由10人组成。

五、比赛规则

跳大绳：每个代表队组织男女各5名队员参赛，其中2名为挥绳运动员。比赛采用限时2分钟，规定时间内计算成功跳绳次数，根据次数排定名次。要求裁判发令哨响后开始跳，8名运动员依次绕“8”字穿越跳绳，每名运动员穿越跳绳只能跳一次即离开，计数1次。运动员漏跳或多跳均不计数。如中途遇到拌绳、挥绳运动员脱绳，则该次挥绳无效，小组可在原有成功次数基础上重新起跳，计数累加。裁判计时终止哨响起停止计数。

单人跳：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，则该次挥绳无效，可在原有成功次数基础上重新起跳，计数累加。

六、奖项设置及奖励办法

2、单人跳取前三名，第一名颁发荣誉证书及奖金200元，第二名颁发荣誉证书及奖金150元，第三名颁发荣誉证书及奖金100元。

七、裁判委员会

裁判长：马文虎;裁判员：管仲华、胡国锋、冯江强

八、工作人员由综合部负责

跃动跳绳俱乐部比赛方案设计篇四

春风送暖，大地飘香。在这充满希望的季节，我们迎来了xxx

个国际“三八”妇女节。这世界正是因为有了女性，才变得如此绚烂多彩，我们南张羌学校也正是因为有了约占2/3的巾帼女将，有了她们兢兢业业的工作，默默无闻的奉献，才取得教育事业的辉煌。

xxxx年3月7日（星期三）下午放学4：50

学校操场

全体教师

项目：

a□跳大绳（一分钟时间内跳绳的次数累加）

b□接力跳绳（每组三分钟内接力跳绳，次数多的为优胜。）

规则：

1、以教研组为单位参加活动和比赛

2、3月5号、6号下午放学后为活动练习时间（20——30分钟）

3各组由教研组长负责，到体育室领取跳绳

主持□xx

裁判员□xx□记时□xx□记数□xx□登分）

摄影□xx

场地器材□xx

组长职责：

做好赛前准备工作，安排本组人员的位置，代表本组进行抽签选号。

组长带领操场待命

校长主持加油鼓劲

六人一组开心跳绳

六十秒钟沉着镇定

齐心协力冠军搞定

西施队（高年级语文组）□xx

貂蝉队（低年级语文组）□xx

昭君队（数学组）□xx

玉环队（综合组）王xx

xx

xxx

跃动跳绳俱乐部比赛方案设计篇五

为庆“六一”，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，推动校园全民健身运动全面开展，特举行这次跳绳比赛。

总负责□xxx

负责人□xxx

辅导教师：各班数学教师

1分钟单摇跳（摇绳方向，方法不限）

参赛班级：一、二、三、五制四、五年级

5月26日早8点

地点：教学楼前

张林芳 王 莉 靳小玉

1、比赛用绳规定：绳自备，长度不限。

2、摇绳规定：摇绳方向不限，正、反摇均可。

3、裁判方法：比赛以吹哨为开始信号，发令员的口令是：“记数员注意——运动员准备——鸣哨”，以哨音为结束信号，哨响结束计数；中途失误或绳脱手可继续比赛；运动员抢跳一次提出警告，抢跳两次取消比赛资格。

跳绳次数多者为优胜，每个年级男女各取前五名。

跃动跳绳俱乐部比赛方案设计篇六

一、比赛目的：丰富学生的课余生活，提高学生的身心素质。

二、比赛时间4月3日(星期三)下午第一节课后

三、比赛地点：学校前院东侧

四、参赛班级：一至六年级各班

五、比赛项目：（参赛队员每人限报一项）

一、二年级单人速摇跳绳

三、四年级 10人穿梭跳长绳 7人集体“一”字跳绳

五、六年级 10人“8”字跳长绳 7人集体“一”字跳绳

六、比赛人数：

一、二年级每班选派20人。

三至六年级每班选派17人

7、比赛规则及注意事项：

1、比赛顺序：（按班级顺序开始）

第一项：一、二年级速摇跳，场地东侧为女子组，场地西侧为男子组。

第二项：三年级集体跳绳，1. “一”字跳绳跳2. 穿梭跳长绳。

第三项：四年级集体跳绳，1. “一”字跳绳跳2. 穿梭跳长绳。

第四项：五年级集体跳绳，1. “一”字跳绳跳2. 穿梭跳长绳。

第五项：六年级集体跳绳，1. “一”字跳绳跳2. 穿梭跳长绳。

1、单人速摇跳绳(跳绳自己带)，参赛队员速摇跳为主。参赛运动员每跳跃一次摇绳一个回环(一周圈)，比赛过程中如跳绳拌脚中断，除该次不计外，可继续跳绳，连续记数。如绳子断开可以补测一次。

2、穿梭跳长绳：两个人摇绳，每人各握绳子的一端，对面站立，并同时向同一方向摇转绳子。跳绳人正面对绳站立，当绳着地瞬间，跳绳人立即跑入起跳1次，(可并脚跳、单脚跳)，

顺势向前跑出。下一个跳绳人接着跳。

3、“8”字跳绳：学生站成一路纵队，站在一摇绳人的一侧。两摇绳人向同侧方向正摇绳，当摇转的绳子着地瞬间排头先跑入，跳起一次后从反面跑出，绕过一侧的摇绳人，站在绳的同侧另一端。全队依此轮流跳完，再从另一端开始。

4、“一”字跳绳：跳绳人先站在静止绳(两摇绳人)中间，侧向绳站立。当绳摇起将要着地瞬间，跳绳人原地双脚跳起，绳子从两脚下摇过，连续跳数次。

5、 比赛时间1分钟。

6、第一节课后，各班自带凳子到前广场集合，听从体育老师安排。

八、 名次录取

1、一、二年级单人速摇跳绳取男女各前八名次。班级所有学生按名次按常规方法计入团体总分，积分高的名次列前，积分相同以班级内所有学生总成绩计算，得出班级名次。

2、三至六年级比赛以班级为单位进行比赛，以项目各取年级第一名；

九、 人员安排：

总裁判长：

一二年级裁判人员分工：

女子组跳绳裁判：

男子组跳绳裁判：

一、二年级记录裁判：

三至六年级裁判员安排：（负责数个数和记录成绩并上交总记录台）

“一”字跳绳裁判员三人一组：

“8”字跳(穿梭跳)长绳裁判员三人一组：