

最新跳绳比赛的名字 跳绳比赛的心得体会或收获(优秀7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

跳绳比赛的名字篇一

我参加过几次跳绳比赛，每一次比赛都让我收获颇丰。在比赛中，我收获了自信、坚持和团队合作的精神，也意识到了自身的不足和可提升之处。以下是我对跳绳比赛的心得体会或收获所总结的五段式文章。

一、比赛带给我的自信

跳绳比赛是一个展示自我的机会，一次机会去证明自己的实力和表现。在我打败自己的历程中，我在不经意间收获了自信。我坚定地相信自己的能量和潜力，无论遇到什么困难都会勇敢去面对。刚开始，我跳不了几下就会失败，但是经过一次又一次的尝试和获得的成功，我的自信也不断增加。我发现，只有相信自己，才能有更大的动力去超越自我。

二、比赛中的坚持

在跳绳比赛中，坚持是至关重要的。在训练中，我被不断的挑战和错误所打击过，但我从不退缩。比赛中，我的脑海中浮现出“我可以做到”的想法，只要坚持地锻炼，自己一定能够做到。这不仅增强了我的耐力和身体素质，也让我在以后的生活中具备了不屈不挠的精神。我学会了在面对挫折时要有长期的目光和决心，即使失败了也要努力再来一次。

三、团队合作的精神

跳绳比赛中，所需要的是团队合作的精神，而这需要我们从内心树立起。我在比赛中体会到，只有团队的力量才能打赢战斗，而每一个人都必须尽自己的一份力，才能保持整个团队的协作和配合。在训练和比赛中，我看到了团队成员之间的互相鼓励和支持，这也让我相信，当我和这个比赛中苦苦挣扎时，我的团队也会和我一起。我认为，这种精神灵魂深处培育，可以带领我们挑战困难，同时让我们更好地理解自己和他人。

四、认识自身不足和提升自我

通过比赛，我意识到了自己的不足之处，以及在考验中提升自己的独特方法。我常常会对失误进行反思、检查和修正，并将这些反思于以后的跳绳比赛中加以利用。这不仅激发了我内心的动力，也让我意识到，每一次的成长和深化都有许多机会。同时，通过比赛，我还认识到自己身上的优点和长处，这让我更有信心，更有动力地走向未来。

五、收获快乐的感觉

跳绳比赛给我带来的不仅仅是瞬间的喜悦，更是成长之路中的收获和兴奋。在我的心中，比赛是一个充满生命力和活力的场合，是一个可以让我们放飞梦想的舞台。我期待在未来的跳绳比赛中展现自己，与更多的人分享快乐的感觉，并成为成长道路上的缔造者。

总结

跳绳比赛是一个让人快乐、成长和收获的机会。通过比赛，我从中获得了自信、坚持、团队合作的精神，认识自身不足和提升自我，并懂得了如何享受生命中的快乐和成就。我相信，这些身体和精神上的收获，都将激励着我们更好地创造

自己的未来。

跳绳比赛的名字篇二

活动简介：跳绳运动早在一千年前就在我国开展，是一种简单易行以跳跃为主的运动，经常从事这项活动，提高人体的弹跳能力、协调能力、灵活性及耐久性都有促进作用，同时可以增强内脏器官的功能，尤其对促进心血管系统和呼吸系统的机能产生良好的影响，极适合青少年儿童来参与。作为一项阳光项目，我省体卫艺司明确将其作为学校体育健身推广的项目，并将其确定为大学生运动会正式比赛项目。现为了让大家更好的了解跳绳，推广此项运动，同时选拔优秀的运动员，特举办福建工程学院第一届跳绳大赛。

赛事宗旨：促进学院的跳绳普及与推广；丰富学生课余文化生活；选拔学院大运会跳绳参赛队员。

主办单位：福建工程学院体育运动委员会

承办单位：福建工程学院体育教研部、福建工程学院团委

策划书：福建工程学院体育教研部

举办时间：-年4月7日

举办地点：福建工程学院大学城南区篮球场

一、竞赛分组：男子组、女子组

二、竞赛项目组：计时计数赛、挑战赛

1、计时计数赛：

男子组：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度

单双摇跳、3分钟速度耐力单摇跳。

女子组：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳、3分钟速度耐力单摇跳。

2、挑战赛：30秒持绳速跳、3分钟持绳速跳。

三、参赛办法：

1、由各系组织报名。系体育部、系团委协助报名、组织工作。

2、计时计数赛：30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳每个院系每个项目限报5人参加。

3、3分钟速度耐力单摇跳每个院系每个项目限报3人参加。

4、30秒持绳速跳(徒手)：在30秒速度单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳、30秒速度单双摇跳比赛中各项目的前10名者可参加此项比赛。(无需报名)

5、3分钟持绳速跳：3分钟速度耐力单摇跳前10名者可参加此项比赛。(无需报名)

5、参赛者必须是本校在籍学生，且身体健康能从事此项体育运动。特别申明：3分钟速度耐力单摇跳参赛运动员必须身体健康，无心脑血管疾病。

四、竞赛办法：

1、比赛按《中国跳绳竞赛规则》(试行)-执行。

2、裁判员由体育教研部选派。

3、比赛跳绳使用：绳具可选用赛会提供的绳具或自备{自备跳绳不得使用金属材料制作的绳具(手柄除外)}。

4、挑战赛持绳需成直线与地面水平。

五、录取名次及奖励办法：

1、所有项目均录取前八名，颁发证书。并按9、7、6、5、4、3、2、1得分加入团体总分中。

2、团体总分名次：取前八名，颁发奖杯。（按各项得分累计，分数高者列前，如得分相同，按第一名多者列前，以此类推。）

3、本次比赛成绩作为福建省大学生比赛运动员选拔的依据。

4、本次比赛团体总分名次将列为校——学年体育优胜奖评比成绩之一。

六、报名办法：

请参赛队员仔细阅读参赛健康要求，符合要求者方可报名参赛，加盖系公章。将报名表于一年4月3日前交体育部办公室（北区润良楼七楼）。同时将电子文档发送到体育部邮箱。

七、本规程未尽事宜将另行通知。

跳绳比赛的名字篇三

今天是星期五，学校要举行跳绳比赛，这次的.比赛和以往不同的是以前是选出5——10位同学代表班级进行跳绳比赛，可是这次是全班都参加，而且还要算平均分（有跳的差的就惨了）。

为了能在比赛中跳得更快，我特地穿了一双既舒服又柔软的鞋子。在比赛前，老师告诉我们：“一上场先找到自己的位置，再试一试绳子。”我们一直坐在足球场上倒不怎么担心

我们的比赛情况，可是快我们比赛时大家开始紧张起来，听说在502班，一个同学在最后的十秒钟连续“双飞”，跳了243下，我们更加激动，兴奋，紧张了。

到了602班上场了，我一上场就快快找到了“7”号位，在纸上签上名，立刻试跳起来。准备好以后，就等老师的口哨声了。听胡老师说：“全部准备好了，大家准备嘘……”大家齐刷刷地开始跳绳，我开始跳的速度已经达到我从没尝试过的“时速”。

可是由于开始太快了，体力不支，只跳了175下，不过已经超过了我以前记录162下。跳完绳后，我回到座位问了问别的同学，他们的成绩也都超过了自己的记录。但是个别同学跳差了，可能会拖班级的后腿。由此我想到，如果我考试差了，也会拖班级的后腿，我应该要努力加油。

希望这次比赛我们能获得好成绩，为班级争光。

跳绳比赛的名字篇四

跳绳每半小时消耗热量四百卡。是一项健美运动，对心肺系统等各种脏器、协调性、姿态、减肥等都有相当大的帮助。以下是小编给大家提供的关于跳绳比赛作文，欢迎大家阅读参考！

一个星期三的下午，我们伴随着激昂的音乐，迎来了第一届的跳绳比赛。仿佛天气也赞同似的，天空格外晴朗，可以说是晴空万里。

今天的比赛有三个部分，学校短绳比赛，学生长绳比赛和老师长绳比赛(第三自然段)比赛开始，上场的是六年段的哥哥姐姐们。他们的脚下仿佛装了一个特大号的隐形弹簧一样，一个接着一个，有一个哥哥一下也没断过，像一个大巨人玩

的弹球似的，厉害极了。

六年级很快就跳完了，到了我们五年段了，我对我们班的一个女同学抱有极大的信心，她一上场我就目不转睛地盯着她，大喊：“加油！跳多点！”最后她果然得奖了，虽然只是三等奖，但是她已经努力了。

四年级里有一个男同学，跳得速度比六年级的还快一点儿呢！我们班绝对没有像他那么快，那么持久的了！

到大绳了，我们要等第四场，才出场。第一场。。。第二场。。。第三场。。。第四场开始了，我们班的同学昂首挺胸地走到场地的中间。“哗哗”哨声响起，摇绳同学的手臂立刻桀桀地抢起了圈，绳子犹如一个小精灵在一个又一个同学之间快速地穿梭。

“哇，三班好快呀！”对啊！看来他们胜券在握呢，我们班没有希望了。”

老师长绳比赛紧随其后，我们给五年级取了个吉利的名字~五福临门。啊！老师们果然厉害，一个接一个，像一群正值青春时期的儿童在快乐地嬉戏。

通过本次比赛，使学生锻炼了身体，愉悦了身心，提高了全体学生跳绳的能力，增强了班集体向集体荣誉感，同时丰富了同学们的课间生活，促进了学生素质的全面发展。

姐姐走到我的面前，我便问她这星期准备比什么呀？姐姐听了我的话后便很快作出决定对我说：“比跳绳怎么样，虽然我好几年都没练过跳绳了，但说不定跳出来的成绩比姐姐还好呢，我们比比吧！”既然姐姐来跟我宣战，我当然是接受呀！我先跟进姐姐将比赛要求：我们每人跳一分钟，看谁跳得多，谁就赢。姐姐点了点头表示同意我的意见，我们从家里拿出跳绳，再拿来一个表来计时间，一开始是我先跳。

我拿着跳绳，只听姐姐一声令下，我便迅速地甩着绳子跳了起来“一、二、三·····四十”直到我跳到四十的时候哨声突然响了，我只好停止了甩绳。然后我便叫姐姐跳，“一、二、三·····”她一共跳了八十个，由此看来，我还是不如姐姐。

我下次一定要超过姐姐。

俗话说的好，“不经历风雨，怎么见彩虹。”有一失意就落在我头上，让我伤心至极：

我是一个热爱体育的男孩，我经常 would 做一些运动，尤其是跳绳。在我有空时，我会专心练习双飞，时刻迎接比赛的到来。四年来我一直没有机会参加运动比赛，不就因为我年龄小了点吗，可我是多么的盼望呀！这不，一场四年级“冬季三项”比赛悄悄的降临了，我的机会也终于来了，我毫不犹豫的报了名，并认认真真的在名单上写好：四年级一班男子双飞张宇锋。

哈哈，好不容易等到了选拔赛，班主任朱老师把各位“勇士”叫了出来。开始了紧张的淘汰赛……经过一番激烈的角逐，我与黄波(同学)开始了“最后的战役”，班主任命令道：“现在是最终比拼，输的同学将会被淘汰出局，进不了正规比赛！现在请黄波同学先开始。”随着班主任的一声令下，黄波同学立刻跳了起来：1个，2个…19个，20个。呵呵，20个我还是比较容易能超过的。可是正在我得意的时候，班主任却随意的说了一句话：“好了，就选你吧，黄波，张宇锋你不用跳了，回去休息吧。”

当时我简直好像是晴天霹雳，心剧烈的颤抖了一下，差点没哭出来，为什么？为什么！我那么用心的练习，不就是为了等待今天的到来吗！可为什么老师会不考虑我的感受，连机会都不给我就草率做下了决定！这太不公平了！

接下来的5分钟，我的喉咙口一直堵着，时不时滴下一滴眼泪，直到我想通了：以后比赛还会有很多……可是老师我真的想对您说：您当初真的应该给我一次机会，您可知道，当时不赛就被淘汰的我，心里有多么难受啊！

一年后，我参加了五年级“冬季三项”双飞比赛，获得了年级第5名，我真高兴，我终于参加比赛啦！

今天，学校举办老人一场以班级为单位的跳绳比赛，每个人都积极参与，气氛非常热闹。

大课间的时候，比赛即将开始。我们班的体育委员李杰晟把大家召集过来，认真地说：“咱们先练习一下，就当热身了，把手脚都活动开了。一会正式比赛的时候，谁要跳不过100个，我就找他算账！”我们看着他很严肃的表情，心里也紧张起来。刘子茹站在一边给我们计时间。计时开始后，每一个同学都拼尽全力地跳着，生怕自己是跳的最少的。我甚至可以听见绳子在空气中“呼呼”的声音，可想大家跳的有多快。随着刘子茹一声“停”，我们终于停了下来。结果是李杰晟跳了126个，我仅仅以一个取胜，127个。李杰很遗憾地说“唉！就差一个。”

比赛正式开始了。所有的参赛同学站成一排，旁边都有其他班的同学监督计数。老师一声令下“预备，开始！”我们开始了激烈的比赛。最开始的时候，我跳的非常轻松，可是随着体能的消耗，越跳越累，觉得时间怎么这么漫长。最后一分钟的时候，我甚至想到了放弃。

可是我绝对不能给班级丢分。想到这里我突然又浑身充满了力量，继续分离的跳着。终于老师一声“停！”结束了比赛。我长长地松了一口气，终于轻松了。我问给我计数的同学我跳了多少个？她说：“154个。”我顿时觉得所有的努力都没有白费，因为这是我最好的成绩，突破了自己的记录。几家欢喜几家愁，我旁边的王萌瑶只跳了57个。

这是辛苦的一天，但是也是令人兴奋的一天。因为有坚定地信念和获胜的决心，我获得了比赛的第一名，我感到非常骄傲！

跳绳比赛的名字篇五

【活动主题】阳光体育，魅力校园，绳在手中，跳出风采。

【活动目的】淡淡的阳光，温暖的风，淡淡的笑。脱去一个冬天的'厚重，连阳光都跳动起来。这个时候，走进春风，走进阳光，感受温暖，感受和煦，让自己的心也舞动起来。为了活跃学生的业余文化生活，增强学生的体质，增进各同学之间的友谊，凝人气，聚力量，同时为了为以后的跳绳运动选拔人才，跳绳协会特意举办此次跳绳比赛。

【活动时间】20xx年4月

【活动对象】华侨大学厦门工学院（以下简称工学院）各班级学生

【活动地点】主席台和田径场

【活动安排】

1、活动主要内容：

此次活动分为两个环节，传统跳绳比赛和趣味跳绳比赛。以友恭八个队和友惠五个队为单位。传统跳绳比赛主要是以代表队中个人为单位，分男子组和女子组、分项目进行计时比赛。趣味跳绳比赛是以同个代表队里的10个人组成一个团队，通过队友间的合作，来完成游戏任务，为各自的代表队争取荣誉。

2、前期准备：

1) 讨论确定本次活动的地点、时间、各项工作的负责人，确实落实活动策划方案；

2) 及时通知各个班级准备此次活动，并详细说明此次活动规则；

3、活动期间：

1) 借助学院广播、海报□bbs等形式对此次活动进行全程宣传；

2) 安排人员进行拍照摄影，（可借助于记者团）。

4、活动后期：

由跳绳协会宣传部门负责人员整理本次活动的照片，将比赛过程的照片进行设计与说明，以及比赛的成果，做成展板置于教学楼、食堂及宿舍楼宣传栏处。

【注意事项】

参赛人员规定：每个人最多报两项（趣味跳绳比赛除外），每个辅导员每个项目最多报三人。

跳绳比赛的名字篇六

我们学校的跳绳比赛就要开始了，我要加紧练习，争取跳出好的成绩。刚才看到雷智涵同学的日志，写到我们班的下饺子这个项目已经可以一个同学连一个同学，不再间断了，我真高兴啊！这说明大家都经过了努力练习，都想为班集体争得荣誉，这是一件多么光荣的事情啊！

一年级七班的同学们，大家一起努力吧，咱们一定能取得好

成绩，加油！加油！加油！

跳绳比赛的名字篇七

星期五，文明学校举行了一场别开生面的活动——农科路国基校区第五届跳绳比赛。

随着一阵音乐声响起，比赛便拉开了序幕，我们班的啦啦队挥舞着自制的牌子，上面写着：“五三班加油、五三班必胜”等字样，运动员们听了啦啦队的加油声后更加兴奋了，谁也不甘落后，跳的更快了。

只见我们班的八字跳队员，个个精神抖擞，向一只火箭一样冲进去。三分钟到了，我们班跳了295的好成绩。

再看单摇选手，比赛一开始，他们奋力拼搏，像燕儿一样起起落落，速度极快。

接下来就是教师比赛，老师开始跳八字跳，可谁知道跳着跳着我们的英语老师把眼镜跳掉了，满地找眼镜。

整个操场热闹非凡，运动员们挥洒自如，啦啦队员们喊破了嗓子为运动员们呐喊.....

不知不觉一下午过去了，我们的跳绳比赛也结束了，这真是一个既锻炼身体又开心的的跳绳比赛啊！

文档为doc格式