# 最新跳绳比赛活动策划书(精选11篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-04-23

*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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。跳绳比赛活动策划...*

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**跳绳比赛活动策划书篇一**

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

三、参加单位：

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）

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……

**跳绳比赛活动策划书篇二**

：开展跳绳友谊比赛活动。

1单人跳比赛

2.双人跳比赛

3.多人跳比赛

来自五湖四海的朋友们聚在一起就是一种缘分。没有点就没有了线，没有线就没有了面的构成。拥有青春热火的朋友们在新的环境中是否寻找到属于自己的点了呢？为了我们的面更广，让我们的心与心的距离更近，商务管理系就给我们机会更好的沟通、更好的合作。特开展跳绳活动，欢迎大家的参加，寻找更多的朋友！

活动时间：xx年月日活动地点：参与方式：商务管理系全体同学皆可参加，报名时需要现场演示跳绳技巧。大约1分钟60以上。进入初赛以后，然后进行预赛、决赛的评比。选手要求：赛前做好充分准备，身体素质较好，为人开朗大方，团结同学。比赛规则及流程：

1.“单人跳”需个人掌握自己协调力、平衡力，“双人跳”需与自己的或伙伴一起合作完成，“多人跳”就需与多位同学团结完成。（最少5人为一组）

2.每位选手都应与各位同学和睦相处，不要因为小事发生矛盾，应该关爱同学、帮助同学，让大家都能完美的展现自我。听从裁判的口令，不要私自行动。

3.比赛有3个方队组成。“单人跳”、“双人跳”、“多人跳”各一个方队，同时进行比赛，请各位同学不要重报。

4.注意事项：

（1）参赛各位选手应衣着整齐、举止文明。

（2）比赛中应注意语言文明，禁止出现人身攻击的情况。如果出现明显的咒骂或侮辱，将会取消相关人员商务比赛资格。

（3）比赛中，若出现特殊情况，如天气状况不好：应听从相关人员安排，安全撤离，不要起哄与高声喧哗。若要更新比赛时间一定通过广播告诉大家，敬请放心！

：根据各位选手的表现，选出最好的同学进行鼓励！“单人跳”、“双人跳”、“多人跳”各选前3名。

：由商务管理系的同学担任。严格遵守比赛规则，不偏袒任何人，不包庇任何人。

：器材可向学校申请借用，选手的奖品价值可控制在60元左右。

**跳绳比赛活动策划书篇三**

本次活动的宗旨在于增强同学的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。本次活动是丰富各位同学的课余生活，给每一位学生展现自我的机会。在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，同时增加同学之间、宿舍之间的交流、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。

娱乐身心、激扬青春

友谊第一，比赛第二

会电四班全体学生

裁判必须于比赛开始前20分钟到场，不得无故缺席。比赛分数统计表和参赛名单将于比赛前发放。

1、比赛项目：多人跳绳

单人跳绳

比赛器材：4条短跳绳，口哨4个

参赛人数：男女不限，总共24人。

裁判人数：4个比赛介绍：裁判提供统一的长跳绳。比赛分为初赛，半决赛和决赛。在初赛中，每组派出8位参赛，其中2个人摇绳，剩余的6个人按一定的顺序分别从一侧跳到另一侧，每回合1位跳，跳完可绕回排队接着跳，但必须在前面跳完才可以，时间为4分钟。由跳得次数排名，多者为胜，从中取出前四名参加半决赛。

在半决赛中，每组派出10人参赛，其中2个人摇绳，剩余的.8人分成2小组，排在绳子的同一侧，每回合分别为2位跳，2位取自不同的小组，跳完可绕回排队接着跳，但必须在前面跳完才可以，时间为3分钟。由跳得次数排名，多者为胜，从中取出前两名参加决赛，第三名直接由本回合中产生。

在决赛中，每组派出11人参赛，其中2个人摇绳，剩余的9人分成三小组，每回合分别为3位跳，3位取自不同的小组，跳完可绕回排队接着跳，但必须在前面跳完才可以，时间2分钟，由跳得次数排名，多者为胜。

比赛规则：比赛开始由裁判哨声为准，整个过程有当值裁判数数。每回合选手必须在前面的选手完成跳跃才可接着跳，若前面没跳过则继续返回接着跳直到跳过为止。

比赛规则：24位选手随机分成四组，取号abcd，首先由a组中的4位参赛选手在裁判吹响口哨以后开始跳，时间为1分钟，后面以此类推，整个过程由裁判数数。结果按跳得次数排名次，多者为胜，总共取前三名。

积分：第一名得四分，第二名得二分，第三名得一分，所得的分数加在选手所在的班级之中。

比赛时间：xx年10月19号早上10点

比赛地点：北区操场

向体育组租借，并将于xx年10月18号借好。

八经费预算

口哨4个（已有）

跳绳（租借）

矿泉水（30元）

**跳绳比赛活动策划书篇四**

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。

跳出健康、快乐成长。

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。

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。

（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。

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。

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。

**跳绳比赛活动策划书篇五**

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。

跳出健康、快乐成长。

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。

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。

(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。

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。

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。

**跳绳比赛活动策划书篇六**

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。

跳出健康、快乐成长。

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。

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。

(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。

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。

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。

**跳绳比赛活动策划书篇七**

为进一步活跃校园氛围，提高学生参与运动的积极性，倡导全民运动，增强学生体质，经学校研究决定，我校将举行一次小学生跳绳比赛，现将有关情况通知如下：

一、活动目的：

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。

二、活动时间：20xx年9月11日下午

三、活动地点：操场

四、比赛规则：

一二年级（低年级组）三五年级（中年级组）

（一）单人短绳

参加对象：1－5年级

比赛时间：一分钟

比赛人数：每班4人

比赛规则：

1.一分钟的时间内，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。

2.其方法为：单、双脚起跳身体腾空后，跳绳自双脚后沿身体额状轴旋转360度为一周计算为一次，如未完成，则计算为一次失败。

3.比赛时，须有二人记数，然后互报数目，以低数为准记录成绩。

名次设定：每组由高到低取前3名。

（二）双人短绳集体赛：

参加对象：3、5年级

比赛时间：一分钟

比赛人数：每班3组

比赛规则：

一分钟的时间内，双人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为最后成绩。

（三）多人长绳集体赛：

参加对象：3、5年级

比赛时间：不限

比赛人数：每班8人

比赛规则：

1.由8人组成，其中2人负责摇绳，其余人进行跳绳。

2.比赛开始，先由裁判员提示做好比赛准备，然后发出比赛指令，负责摇绳的队员开始运作，比赛正式进行。

3.录取方法：以人数相等的情况为标准，完成次数多的为胜利，每班三次，取成绩最高的。

五、活动领导小组，裁判、工作人员安排

活动器材：跳绳各班可以自备。

六、各班需知

1、各班要充分认识开展小学生跳绳活动的意义，树立一切为孩子身体健康的体育思想，在全班掀起全员参与的热潮，在此基础上推荐优秀选手参加比赛。请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、各班要本着健康第一，参与第一的思想参加比赛。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、各班班主任应在赛前、赛中提前预测学生的安全问题，请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。做到万无一失，根据各班出现的安全问题要认真对待。

4、各班组适当要有加油口号，气氛热烈，学生精神状态良好，队伍井然有序。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。

5、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。

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、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8日前上交。

七、未尽事宜另行通知。

文档为doc格式

**跳绳比赛活动策划书篇八**

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：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。

**跳绳比赛活动策划书篇九**

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：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。

**跳绳比赛活动策划书篇十**

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。

跳出健康、快乐成长。

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。

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。

(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。

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。

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．活动目的：丰富校园文化生活，增强学生体质，营造和谐校园的良好氛围，带动学生体育兴趣，增加学生活动交流机会。二．参加对象及要求参加对象：本班全体学生活动时......

**跳绳比赛活动策划书篇十一**

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，塑造职工顽强拼博的精神，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。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn