# 运动会跳绳比赛的作文300字(合集20篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2023-12-19

*运动会跳绳比赛的作文300字1跳绳接力赛终于结束了，大家都累的筋疲力尽，最后也没有取得好名次，大家都很不高兴。事情是这样的。我本来没有参加跳绳接力比赛，可爸爸说贵在参与。所以我也就和我的同学们一起练了起来。正式报名前我找到老师，告诉老师我想...*

**运动会跳绳比赛的作文300字1**

跳绳接力赛终于结束了，大家都累的筋疲力尽，最后也没有取得好名次，大家都很不高兴。事情是这样的。

我本来没有参加跳绳接力比赛，可爸爸说贵在参与。所以我也就和我的同学们一起练了起来。正式报名前我找到老师，告诉老师我想参加比赛，老师问我：练得怎么样？我说：我和同学都练得很辛苦。老师说：可以，你就参加吧。这两天和男生一起多练习。我们所有要参赛的男生在炎热的太阳下面进行训练。大家拼尽全力只是为了能在比赛中取得好名次。

正式比赛终于要开始了，我们班是第三个出场的，也许是太想取得好名次了我们出现了失误，最后我们没能进入前三。大家都很不高兴。

回到教室，老师告诉我们：不要灰心，一定要记住友谊第一，比赛第二；贵在参与。

**运动会跳绳比赛的作文300字2**

今天下午我们三年级跳大绳的，所有成员到操场进行比赛也包括我，到操场时有些紧张。

到操场我，我们先去站好队。我们班的对手有一班二班和六班。排好队以后，我们就再做准备。我只是甩绳的，但是我觉得我要是甩不好，他们也跳不好。

以前我们练习的时候，我们中午12:00多回家。吃完饭又要来学校门口集合训练。虽然很累。我觉得我们团队一定能成功。

比赛时，我用标准的比赛甩绳准备好了。弯腰90度左手放背后。绳子打地。比赛开始，我就甩起绳来，当时我有些紧张，后来就不紧张了。我看到我们班的对手都精神饱满。他们一开始就很顺利，但后来就有一些断了。我们班刚刚相反，一开始我们虽然断了系咯。后面就没断了。像下饺子一样一个一个地跳了过去（）。

比赛结束了，我很激动。我们班是不是得了第一名。听老师说我们跳了160多个。我们高兴得跳了起来。看起来我们这几天训练没有白费，还得了第一名。

我知道不放弃就能成功。

**运动会跳绳比赛的作文300字3**

金色的秋天，我们迎来了一年一度的秋季运动会，太阳公公特别照顾我们每个运动员，温暖的呵护着我们。我们做好了充分的准备，比赛项目丰富多彩。如：垫球、接力、跳绳……不过我最喜欢的项目还要数跳绳。

我们来到大操场，一眼望去，人山人海，大家有说有笑，一片欢声笑语，好不热闹，各自都在为自己拿手的绝活儿做最后的准备，跳绳比赛马上开始。代表我们班出战的我，走到比赛场地中间，心跳加速，我越来越紧张，在杂乱的声音中，我听到全班的同学都在为我加油助威，想到老师平时教我们，在比赛中要调整好心态，不要紧张，否则就会方寸大乱，功亏一篑，前功尽弃了。看着同学们的鼓励，我的心跳慢慢的平静下来。随着裁判员的一声口令，比赛开始了，我飞快地跳了起来，身边的对手都在拼命的转动着手上的跳绳，我也不甘示弱，手中的绳子随着手腕的抖动飞快的转动。慢慢的我已经感觉到了胳膊酸了，腿也软了，感觉身上已经没有力气了，正当我准备减速时，李老师纳喊到：“杨美怡再快点儿！你一定能行的！”我听见了李老师在为我加油打气，我一下子又来了精神，在拼命一分钟后，比赛结束了，我跳了131个，我高兴极了！

就这样，我们班跳绳比赛得了第二名，我为我们班献出了自己的一份力，比赛的胜利靠的是一个团队的共同努力，我为我们的团队而骄傲自豪。

**运动会跳绳比赛的作文300字4**

我校第十届小学生男子跳绳比赛经过激烈的角逐，于4月12日在农科路小学体育馆落下帷幕。文化绿城小学男子跳绳队以每分146下战胜文华化路第三小学每分129下的成绩获得冠军。文化路小学屈屈第二名。

文化绿城小学男子跳绳队是一支经验丰富的队伍。队员们素质好，前几组的比分一直领先，尤其是第三组的王亮，速度快，还没有失误，一人以每分钟146下的成绩为文化绿城小学立下汗马功劳。

文化路第三小学在比分落后的情况下并不气馁，后几组的比分和文化绿城小学的成绩不相上下，但由于文化路第三小学的成员体力不支，以每分129下的成绩落后17下之差失利。

参加这些比赛的共有十支队伍。中方园小学男子跳绳战胜了立德双语小学男子跳绳队，获得第三名，立德双语小学获得第四名。

**运动会跳绳比赛的作文300字5**

跳绳比赛热闹极了。所有选手都紧张极了。

每个选手身边都站着一个计数的同学，突然，操场上出现了”——”的一声，原来是裁判吹响了代表比赛开始的哨子。哨声一响，选手们就开始跳了，选手们有的跳的慢，有的跳的快，有的跳的高，有的跳的低，”一，二，三，四，五，六，七……”计数的声音在空中一直响着。小芳跳得特快，突然，她的脚被勾住了，摔了一跤，可小芳马上站起来，继续跳”九十九，一百，一百零一，一百零二，一百零三……””——”裁判又吹响了代表比赛结束的哨子，每个选手都报出他跳了多少”一百，九十九，九十，一百一十一，一百一十”但是小芳跳的最多，是第一名，她跳了一百一十一个。

比赛结束后，小芳在操场上跳来跳去，嘴里还说着:”耶!”

**运动会跳绳比赛的作文300字6**

怎么今天的班比往常热闹了许多？原来是在举行跳绳比赛呢！瞧这架势，人山人海的，像是发生了一件大事一样。

老师讲了注意事项，宣布参加比赛的人有：谢灿华、林楷伦……比赛以个人成绩为主。从老师嘴里说出了许许多多的规则，比赛终于在同学们的期盼中开始了。

只见第一个同学上场了，她在那里用力地摇着手中的绳子，可是跳绳好像故意跟她较劲，死活不听使唤，急得她大汗珠一滴一滴往下落。可是她的绳子像一个“小懒虫”在那里一停一顿，没办法，这可是个技术活。“光阴似箭，日月如梭”，最后这个人高马大的女生才跳了10个。

轮到我上场了，我心里像有只兔子在跳，忐忑不安。我“唰唰”地跳着，头发也跟着一会儿上，一会儿下。绳子从头顶甩到脚跟，像金蛇狂舞，我身轻如燕，随着绳子的节奏一蹦一跳，一个……五十个……

这次跳绳让我知道了做事只要有恒心，不管多难，都能成功。

**运动会跳绳比赛的作文300字7**

昨天，当叶老师在课堂上宣布，为了运动会开幕式，希望同学们回家学跳花样跳绳。我很兴奋，我最喜欢跳绳，特别是花样跳绳。

终于等到了放学，回到家中，躺在沙发上，看着天花板，想着有哪些花样动作，前跳、后跳、串花、交叉……那些动作，想想都特了不起，要是我都能会，那可多神气呀！于是，我飞快的写完作业，跑到了客厅，拿着跳绳。开始学习花样跳绳。

首先我学着老师的样子，一个一个的跳进去，正当我交叉跳的时候，下脚就开始不争气了，被绳子给缠住了，我把绳子从脚下取了下来，又从新尝试了一遍，不争气的脚还是不争气，反而另外一只脚也不争气了，还缠得跟紧了，我开始想着要放弃了。这时，妈妈向我走来，看着我愁眉苦脸的，对我说：“刚刚这么有兴趣的，怎么愁眉苦脸的，跟妈妈说说：“我听了妈妈的话，就把我所发生的来龙去脉都给妈妈说了一遍。妈妈听了，想了想对我说，你刚才没有跳好是因为你没有耐心，做什么事情都不能坚持，做到一半就选择了放弃，那么你是永远学不会的，你做什么事情，都不要只做到一半。就选择放弃，再以后什么事情都不能半途而废，知道了吗？”我点点头，按照妈妈的话，没过多久，我慢慢的就学会了。

第二天，我光荣地加入了班级“花样跳绳”组，准备在校运动会的开幕式上，大显身手。

**运动会跳绳比赛的作文300字8**

期待已久的跳绳终于到了！周五下午体育课，杨老师安排我们全班举行跳绳比赛。跳绳比赛的规则是：人跳两次，跳动时间两分钟。老师把选手分成两排，一排跳，一排人数。跳得越快越多的人赢。

第一批选手是唐骏和王民选。他们跳得很快。王民选速度极快。唐骏每秒能跳三次左右！在老师的命令下，停下来！唐骏跳了249次。王民选跳了378次，真是太神奇了！

终于轮到我展示才华了！我很开心，也很兴奋。后来我就拉长了脸，因为我的力气已经用尽了，就两分钟。在老师的指挥下，比赛结束，我跳了319。我觉得会有更多的跳跃。第四回合，我没有加多，反而跳少了。我只跳了268。我很难过。

回到家，我把跳绳比赛的结果告诉了妈妈。我妈说：’没问题，你已经尽力了，用物流练。

你一定会取得好成绩。

这让我明白，无论如何，这似乎很容易做到。但我相信，只要努力，就能把铁磨成针。

**运动会跳绳比赛的作文300字9**

我的课余生活很有趣，有时自己看书，有时自己练习乒乓球，有时和爸爸下象棋，可是我印象最深的还是星期三下午和爸爸、妈妈在家里进行的跳绳比赛。

第一局妈妈是裁判，我和爸爸是选手。只听妈妈一声“开始！”我就像小袋鼠一样疯狂地跳了起来，因为爸爸比我胖所以他的频率比我低，没过一会爸爸就坚持不住了，累得气喘吁吁地说：“不行了！不行了！坚持不住了”然后一屁股坐在沙发上，喘了半天才缓过劲来。所以第一局我赢了，我想：我不能骄傲。

第二局我和妈妈是选手，爸爸是裁判，因为妈妈比我瘦所以妈妈要厉害些。可是我仍然带着勇气去比赛。我没有骄傲，我咬牙坚持着，心想只要我努力坚持，妈妈一定比不过我，所以我又赢了。最后我是冠军，妈妈是亚军，爸爸是季军。

从这次比赛中我知道了做什么事都要有勇气，有信心，相信自己，坚持到底就是胜利。

**运动会跳绳比赛的作文300字10**

学校组织了一次跳绳比赛。我和几个好朋友报了跳绳。我还报名了个人跳绳。

经过一周的训练，比赛终于开始了。首先是个人跳绳比赛。十人一组，我被分到第二组。第一组的同学都上前做准备活动。过了一会，裁判宣布比赛即将开始，十名选手全部就位。随着一声令下，选手们迅速跳起，一分钟很快就过去了，跳的人数最多的超过了170人。当我来到我们组的时候，我的心很紧张。在裁判的命令下，我迅速跳了起来。因为比平时努力，一分钟跳了186次，最后成为个人组第一。

然后，我们开始举办团队大跳绳比赛。我们五个人站着不动，跟着两个裁判扔绳子的节奏开始跳。大绳和小绳的规则不同，在于它取决于一次能跳多少人。可能是因为累了吧，我们只跳了70多下就拿到了第三名，但结果还是不错的。晚上，我们一起去吃饭，笑着玩着。

我希望学校能举办更多这样的活动，不仅能促进学生的体育运动，还能增进他们的友谊！

**运动会跳绳比赛的作文300字11**

今年春节，由于疫情原因我被关在家里很少出门缺少运动，导致体重直线上升爸爸妈妈决定让我吃完晚饭后跳绳。

二月十五日，是我第一天学跳绳。我拿起爸爸给我专门买的绳子，心里有点小紧张又有一点兴奋。爸爸先教我摇绳，我按照爸爸的教导，我先将绳放在了身后，双手握住绳子的两头，然后用力向前挥绳，绳子一下就被甩到了我的前面，我心里有点小得意感觉跳绳也不是那么难，像我这么聪明还不是小菜一碟啊!于是我得意洋洋地拿起绳子就跳了起来，没想到跳早了，脚落地时刚好踩在跳绳上。我差一点摔倒了，吓得我一身冷汗。有了第一次教训，第二次起跳时我就很用心。没想到跳晚了，绳子狠狠地打在了我的小腿上，我痛得眼泪在眼珠子里打转。后来我又跳了好多次，绳子不是打腿就是差点被绳子绊倒，我都有点灰心丧气了。可是我看到爸爸跳的那么快、那么好。我心里很不舒服。心想那么简单的东西，我都学不会，不是很没面子吗?

这时爸爸仿佛看出了我的小心思，鼓励我说“别心急，万事开头难，学习跳绳不反夏练习，是不行的啊!”对呀!这时我也想起老师说的话：“世上无难事，只怕有心人。”我不能灰心，一定要学会跳绳。我又重新拿起绳子，反复练习，终于能连续跳几个了，我的信心大增。功天不负有心人，我跳的越来越好，越来越快。

经过这件事情，我明白了一个道理：不要轻易放弃，遇事多努力，才能得到回报。

**运动会跳绳比赛的作文300字12**

上体育课，老师让我们跳大绳。只见那个跳绳又粗又长，我的一只小手都有点儿握不住，感觉好粗糙，如果悠到身上肯定会很疼的。从小怕疼的我，都不敢接近这根大虫了。

跳绳开始了，两个人悠，大家一个一个地跳，跳绳与大地接触时，发出“啪、啪”的声音，每响一下，我的心里就颤抖一下，甚至捂住了自己的耳朵。只见其他同学一个个灵巧地钻进去轻巧地跳着，而我却在下面犯了难。

很快就轮到我了，我望着在空中飞舞的跳绳不知如何是好，我发现体育老师没在，便悄悄地溜到后面。但很快又轮到我了，这一次老师在一旁看着，我无处可逃，只好怯怯地对老师说我不会。老师鼓励我说：“试一下，没事的，第一次最关键，只要跳过了，就会享受到这种跳绳的快乐。”

没办法，我只好硬着头皮上了，眼睛一闭，猛地一跳，不管三七二十一便钻了进去。我成功地钻了进去，胡乱地蹦起来，慢慢地能找到它的节奏了，使我感觉原本害怕、阴暗的世界，粗糙、僵硬的跳绳变得美好起来。原来跳绳也特潇洒，跳了几下，我便跑出去了，看着别人像一只小兔子一样跳来跳去，好轻松，好惬意，更是增强了我的信心，我的勇气。随后，我又跳了几次，渐渐地不害怕了。

我今天学会了跳绳，太开心了，最重要的是我战胜了自己，战胜了跳绳。我明白了，万事开头难，勇敢地走出第一步，再努力下去，一定会成功的。

**运动会跳绳比赛的作文300字13**

上星期二的上午高教师告诉我们，我们学校要举办跳绳比赛了，这可让我兴奋极了。

第二天，我就带着我心爱的跳绳到学校里练跳绳。练的过程中我十分努力、刻苦、专心。不久，我就学会了单摇，我兴高采烈地对我的好朋友说：我会单揺了!说完我又蹦蹦跳跳的之后练跳绳。就这样一向练，最终我又学会了速跳单揺。回家我展示给我的爸爸妈妈看，他们都拍手叫好。到了比赛那天，学校操场上人山人海，看得我眼睛都花了。比赛正式开始了，我是第一波儿去比的，比赛中我没有断一向跳到了规定时间。帮我数数的教师告诉我跳了90个，很好!当我累得满头大汗、喘可是气时，突然从广播里传来第二名是二年级四班艾丽雅。我的心砰砰跳起来，这时我看见全班女生向我扑过来，我更激动了。我跑回班告诉高教师我的成绩，教师说：真棒!这次跳绳比赛我得到的奖品是一根跳绳，我很高兴。

回家后妈妈说：这是个意外的惊喜。

**运动会跳绳比赛的作文300字14**

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。

**运动会跳绳比赛的作文300字15**

今天，我们三，四年级举行了一次史无前例，空前绝后的跳绳比赛。我们班各选出十名男生与女生参加跳绳比赛。

比赛开始了，首先是女生比赛，然后是男生比赛。到了我们班马文博，一开始他跳得很快，同学们鬼哭狼嚎般的加油，让他更快了。终于停了，他累得苟延残喘，奄奄一息。

这是一次有趣的跳绳比赛。

跳绳比赛作文100字3 10月10日，一场激动人心的跳绳比赛正式开始。我们班选了10男10女去参加比赛。全班同学来到操场上等待老师的口令。

每个班派20个同学参加比赛。哨子一吹，比赛开始了。小朋友们马上挥动手中的绳子。旁边的小朋友马上喊起来：“加油，加油”。整个操场马上热闹起来。一分钟完了，小朋友接着下一个上场。大家兴奋极了！

**运动会跳绳比赛的作文300字16**

这天一年一度的跳绳比赛开始了，同学们都在紧张的准备着，希望可以为各自的班级取得荣誉。

比赛开始啦，我们是六年级，报的项目又靠后，所以有充足的时间练习。

但是到了比赛的时候，绳子却不见了。这让我们非常着急，我们到处找也找不到，只好向6(1)班借了一根绳子。

可是为什么今天一直都很倒霉，交互和大绳的成绩非常不好，可能大家都太紧张了。所以没有正常发挥好。

比赛结束后，大家都沮丧着脸下来。可是，我抬头看见老师的脸上露出了微笑，我疑惑不解，顷刻间我想到了老师之前对我们说的话：＂大家都不用紧张，只要这次比赛玩得开心，尽心尽力就行，结果不重要。‘’此刻我也笑了。

走之前，我回头看了一眼比赛台，心想：下一年比赛，我们二班一定会拿奖杯站在这里的，你们期待着吧！

**运动会跳绳比赛的作文300字17**

“加油！加油！”操场上传来阵阵欢呼声。原来，是我们班在举行一场激烈的跳绳比赛。

终于到我们这一组了！我心想：跳绳，小意思。一开始，我轻松得像一只快活的小兔子。“哒哒哒，哒哒哒”，这是我越过跳绳的脚步声。我头上的小辫子一上一下，好象在说：“吴佳琦，加油！加油！快！”听它这么一说，我一鼓，跳得更快了！！“哒哒，哒哒哒……”

渐渐地，我手里的跳绳不听话了。跳一个坏一个。跳一个，坏一个。我感觉我都快飞上天了，我心想：“刘老师……你怎么……还不喊停啊？”

只听刘老师大喊一声“停”，我气喘嘘嘘地说：“终于跳完了！”我的四肢酸痛酸痛的，就像有三十斤大石头绑在我的四肢上。

通过这次跳绳比赛，我知道我该好好练习跳绳了！

**运动会跳绳比赛的作文300字18**

一次体育课上，一些同学在跳绳，看到他们敏捷的身影，我很是羡慕。我心想：等到放学了，我也让爸爸给我买跳绳。终于挨到放学了，我和爸爸说了自己的想法，爸爸说：“跳绳是好事，可以锻炼身体，但你必须学会，而且坚持跳绳。”

第二天我带着心爱的跳绳来到学校，看见王晶正在操场上跳绳，我飞快地跑过去说：“王晶，你教我跳绳吧，好吗？”王晶说：“可以啊，跳绳很简单，你只要注意跳绳的时候，身体要正，眼睛要目视前方，跳绳摇动速度均匀；绳落到地面和双脚跳起应保持一致，就可以了。”按照王晶的说法我努力地练习着，可是一不小心就会绊倒。这是王晶说：“练习跳绳要慢慢来，不可以着急！”

听了王晶的话，我坚持练习跳绳，只要写完作业我就练习。用了一天的时间我终于练会了，而且速度也很快了。就在第二天我去学校展示我的才艺时，我发现我们班级已经有人会编花样跳绳了，这可真让人羡慕啊！放学后，我问妈妈，你会编花样跳绳吗？想不到妈妈竟然是跳绳高手，妈妈和我一起研究花样，因为有了基础，所以我们很快就变出心的花样。妈妈看我如此开心地跳绳，她也在一边开心地笑着。

我学会了跳绳要感谢我的妈妈和王晶，同时跳绳让我知道了，无论做生么事情要想成功，都必须付出辛苦的努力，真可谓是：台上一分钟，台下十年功！

**运动会跳绳比赛的作文300字19**

在人生的道路上，有成功，有失败。俗话说得好：失败是成功之母。只有坚持到底，才有可能成功。

记得读一年级的时候，老师叫我们学跳绳。我觉得跳绳非常简单，我要连续跳100下。我拿起跳绳就开始跳了。想不到，第一下就没有过去，绳子直接缠在了脚上。再来一次，这一次又出状况了。当跳绳还没落地时我就已经跳起来了，好像脚底下被什么东西绊住了。我学着跳了好几次，还是没成功，我有点泄气了。哥哥一边在打游戏一边嘲笑我：“小菜鸟，一个都跳不过去，还想跳100下，你想笑死我啊！”哼，讨厌的哥哥，我肯定能学会的。

学校快要举行跳绳比赛了，我想，不能因为自己拖了班级的后腿，所以就下定决心要学会跳绳。我把我的烦恼告诉了爸爸，爸爸拿跳绳给我示范，告诉我：“跳的时候手脚要协调一致，当手甩起跳绳的时候，脚要等到绳子落地再跳起。”我开始按照爸爸教的方法跳绳。慢慢地，终于有了起色。10个，20个学会后，我跳得更起劲了，每天回家都要跳，终于能跳到150多下了。

我很开心，终于会跳绳了。看着拿在手里的跳绳，我的心里就像灌满了甜甜的蜜。我的小嘴巴就像一个小喇叭，巴不得把我跳绳的事传到每个人的耳朵里，尤其是我那在学校读书的哥哥。

这就是我学习跳绳的经历。我现在常常想起爸爸鼓励我的话：“只要坚持不懈，本领总会学会的。”

**运动会跳绳比赛的作文300字20**

今天上午，我们班在篮球场上参加了跳大绳比赛。随着裁判老师的一声哨响，紧张激烈的比赛开始了。

看着其他参赛的班级，我的心理顿时紧张起来，因为我是甩大绳的，这个任务既重要又艰巨，可以感觉到我的手都在发抖。轮到我们班上场了，当听到啦啦队在旁边喊着：“四（1）班加油！四（1）班加油！”的声音时，我慢慢地放松下来。我和我的搭档曹馨悦掌握着节奏，速度不快不慢，力道也很均匀地甩着大绳，大绳像被我们施了魔法一样非常听话！

这时跳大绳的队友们也打起了十二分的精神，一个接着一个，有条不紊地跳着，我们之间简直就是神配合啊！同学们也很争气，那些平时一直绊绳的同学竟然一次也没绊住，大家跳得越来越顺利了，我隐隐约约听到裁判老师喊道：“150、151、152……”我的心都快从嗓子眼跳出来，因为平时的训练时我们在两分钟内从没有跳到130个，今天同学们真是超常发挥呀！

比赛时间很快就到了，同学们一个个满头大汗，可是大家都没有去休息，都在焦急地等待结果，当裁判老师宣布我们班是第一名时，整个场上沸腾了，我们欢呼着、跳跃着，都在为自己的表现而自豪！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！