# 紧张刺激的跳绳比赛作文(推荐25篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2025-03-15

*紧张刺激的跳绳比赛作文1周五的下午，阳光明媚、风和日丽，我们全体五年级来了一个跳绳比赛。唉！这一次的跳绳比赛对于我们来说至关重要，因为我们为这次比赛下了很大的工夫，当然，这一次，我们班的八个跳绳王没有辜负我们的心愿。最终得了第一。丁铃铃……...*

**紧张刺激的跳绳比赛作文1**

周五的下午，阳光明媚、风和日丽，我们全体五年级来了一个跳绳比赛。唉！这一次的跳绳比赛对于我们来说至关重要，因为我们为这次比赛下了很大的工夫，当然，这一次，我们班的八个跳绳王没有辜负我们的心愿。最终得了第一。

丁铃铃……下课了，太好了，久违的跳绳比赛又要开始了，我们到了操场以后。一看，操场上的人可真多啊！人山人海，大家都在积极的准备比赛。

五个班级又聚在了一起，马上就要开始一场扣人心弦的比赛。正式比赛开始了，我已经等不及了。五个班的跳绳已经渐渐的抡起来。绳子的速度快了起来，我们班的比赛规矩是这样的：八字跳，两个班两个班的比。群跳，五个半一块比，然后，跳的总数加在一起，以总数的多少来决定冠军。5个班跳绳时，每一个人都在给5个班鼓掌，为选手们加油。

到我们班了，我们跳的时候，如果跳坏了，五年级三班就：“咦！”而我们班就立刻对三班说：“你们神气什么呀。”你们都不一定能得冠军。我的心里是这么想的。我的目光再次回到了我们班。李晓飏一下子进入了我的视线，每次，程明梓还没从绳上下来，李晓飏就已经心急如焚，李晓飏就已经急着往上上，我们班的10个同学，一直在努力，比赛比完了，成绩公布了，我们班的10个（跳绳的八个，抡绳的两个）同学终于露出来了胜利的笑容。

最终，我们班得了冠军，同学们手舞足蹈，高兴极了，又一次为班级争得了荣誉。

**紧张刺激的跳绳比赛作文2**

今天下午，我们学校举行了激烈的跳绳比赛。

铃声一响，我们排着整齐的队伍来到操场上。比赛开始了，第一个出场的同学是郭横安，体育老师一声令下，他们都跳了起来，郭横安不愧是我们班的跳绳能手，只见他使劲地挥舞着双手，脚也不停地动着，速度也越来越快，大家都为自己班的同学加油，我们班喊的最响，大家都希望他能为自己班争光。

哨声一响，第一场比赛结束了，郭横安跳了135下，为自己班取得了好成绩。第二个出赛的是尚进，他也是我们班的跳绳高手，只见他信心十足地走到比赛场上，果然不负大家的期望，他跳了150下，也为班级取得了好成绩，大家都高兴地围着他。比赛还在激烈地进行着，气氛越来临紧张，加油声也越来越响亮。

虽然我们班这次输了，但是我们并不灰心，争取在下次的立定跳远比赛中取得最好的成绩。

**紧张刺激的跳绳比赛作文3**

前两天，班主任就说快要准备跳绳比赛了，同学们都在体育课上抓紧练习：两人摇绳，八个人在中间跳。到了今天的课外活动，我们与其他班比了一次激烈的跳绳比赛……

第三节一下课，我们就站队到教学楼的小路上。到“战场”一看，跳得人个个都像具有潜伏力，虽然不经意间会败了，但是班级的团结心是始终不动摇的。

首先是四男四女站到绳子中间，有班长范天宇和体委魏志洋摇绳，其他人跳。口哨一响，我们就开始了：范天宇胳膊上缠了一圈绳，手把绳子拽得紧紧的，两腿叉开，胳膊用力一甩，绳子360°旋转着。他甩的同时，牙咬的紧紧的，好像每一下都借助了风雨的力量；魏志洋头上的汗珠晶莹着，两只手紧紧地抓着绳子，甩一下好像“树木倒塌”，甩两下好似“地动山摇。两个人摇着，中间的八个人跟着节奏，目不转睛地盯着绳子，脚步均匀地跳动着。“一，二，三……二十二，二十三”同学们喊着，只见李硕的声音最大，意外的是有一人绊倒了。陈家月想热锅上的蚂蚁：“别慌，继续！”“一，二，三……”同学们继续喊着。不幸的是徐明明又倒了，这是两个摇绳的人也着了魔似的，摇不好。陈家月又喊：“有人受伤了，继续！别慌！”这才稳定下来。

随着一声响亮的口哨声，结束！

这真是一场激动人心的比赛啊！

**紧张刺激的跳绳比赛作文4**

我是一个可爱的小调皮，有时也会在同学面前搞些恶作剧，不时还会和家人打闹，但我喜欢参加班级和学校的活动。

记得有一次，学校组织一次书画大赛，我很想参加，只怕老师不会选我去。我心想：“我学了四、五年美术，老师会不选我吗？”——“那是不可能的吧！”“张纪元、王天寒、罗祉其……”“呀！真的选到我了！太好了！”我激动的心过了一时半会还没平静下来。

每当一有时间，我便拿起画笔和画纸开始练习，以免比赛时，半天画不出。

时间越来越紧，离比赛已经只有一天时间了，我必须抓紧练习。一张两张，一张张的画纸，一幅接着一幅被我扔进垃圾桶。

我烦燥地说：“怎么办呀！一张张的画纸都快被浪费完了！”经过反反复复的练习。终于画好了一张美丽的图画。

比赛了，我拿起画笔，在画纸上仔细描绘着精美的花纹，没画好的，用橡皮轻轻地擦去，不留一点痕迹。全图画好后，用勾线笔沿着铅笔加上一层，再涂上颜色，就大功告成了。画完后觉得画得很轻松，不像自己的心里想的一样，没有那么紧张。但又心想，我又开始担心会不会通过呢？

几天以后，老师开始在班宣布比赛结果，通过了的有：“张纪元、王天寒……”听了后，我那忐忑不安的心，终于心安理得了。

经过这次比赛，我想起以后的困难是否会更大——肯定会更大，我要为理想努力下去！

**紧张刺激的跳绳比赛作文5**

“叮铃铃”下课了。今天跳长绳比赛，我的心像小兔子一样，不停地跳着。我跟着队伍走到了操场上。我虽然是个小小的甩绳员，但是我要是甩不好怎么办，他们要是没跳过，怪我怎么办……这时，一个耳熟的声音从耳边传来：“加油，你会甩好的，我相信你。”原来是好朋友陈蕴宁在为我加油。“跳长绳比赛预备开始。”随着韩老师的声音，激烈的跳长绳比赛开始了。“哒哒哒哒”绳子上下挥动，像一位神奇的音乐家，弹奏出了动听，悦耳的乐曲。我手臂来回摇动，形成了一个个圆圈儿，双脚分开，左脚在前，右脚在后，跟着绳子的速度，左腿微下蹲，右腿轻轻抬起，右腿微下蹲，左腿……这时，队员们像一只只小蜜蜂在跳“8”字舞。阳光一照，他们像顽皮的小松鼠在跳跃，像可爱的小燕子轻快地飞，像调皮的小猴子左窜右跳……瞧，排头队员陆柯宇像小蜜蜂一样，一会儿迈腿，跳跃，落地。

通过大家的努力，我们班荣获了一等奖。

**紧张刺激的跳绳比赛作文6**

上周二的下午，我们二年级全体同学举行了一次既紧张又激烈的跳绳比赛，那时的场面可热闹了！

那天下午第一节课，我们二年级的学生集中到了篮球场，准备比赛，十个班一次二十人一起比赛，分成两行。二十人站在哪里，等着裁判员的命令。老师“嘀”一声哨子响，那二十个同学就飞快地跳了起来……只见我们班的李思瑶手里的绳子像彩环一样飞舞起来。她轻轻地一抬腿，绳子就从她脚下闪过，她跳得飞快，身轻如燕，一分钟就跳了一百多下。旁边的同学不停地欢呼，不停地为她加油。顿时，加油声、欢呼声、笑声交织在一起，响遍了整个校园。轮到我跳了，我不知怎么的，心怦怦地直跳，紧张极了。我也不停地挥动绳子，可能太紧张了，我被绳子绊了三次脚，一绊脚，我就连忙弄好绳子继续跳，虽然跳了一会，就有点儿累但是我不怕累，不放弃。听到了同学的加油声，我就跳得更快了。

这次集体跳绳比赛，使我认识到为班集体争光，再苦再累也不怕。

**紧张刺激的跳绳比赛作文7**

今天，我们迎来了盼望已久的跳绳比赛。13班的同学精神抖擞地上场了，他们个个生龙活虎，跃跃欲试。他们拿好绳子摆好姿势，一切准备妥当。轮到我们班来帮他们数数：只听裁判员一声令下，只看到他们双脚腾空，都看不到甩动绳子所留下的美丽孤线，他们就快速甩动绳子，飞快地跳着。我认真地数着数，心想：他们跳绳的水平真高啊！只听“啪，啪”的声音，他们轻而易举地就跳了过去。轮到我们班跳了，同学们个个精神饱满。轮到我上场了，我信心十足，我先拿起绳子试跳了几下，觉得绳子有些长，就用手把绳子绕了几圈，我的心情格外激动，像一只小兔子，一蹦一跳的。只听裁判员一声令下，我很快地跳了起来，这麻绳太难跳了，我跳到了五下，就被绳子绊住了，可真没普通绳好跳。但是时间不等人啊，我又调整好心态，以迅雷不及掩耳之势又跳了起来，过了一会儿我气喘吁吁，上气不接下气，心跳加快，但我还是咬着牙坚持往下跳。一分钟对于有些人来说是短暂的，而在我的眼里它是那样得长。哨响了，我听报数的人说：“72个”我觉得很不满意，在心里暗暗地告诉自己：平时一定要多练习。回到教室我的心情久久不能平静下来。

这次比赛可真激烈呀！

**紧张刺激的跳绳比赛作文8**

一年一度的秋季运动会即将接近尾声，今天阳光依旧灿烂，但我的心情却没有今天的天气那样灿烂，七上八下的非常紧张。

今天，是跳绳比赛的日子，也是我入小学以来第一次以运动员的身份参加学校运动会的比赛，我很想为班级争得荣誉。比赛快开始了，我非常紧张，心里想：我要在七个班级里拿下第三名，这时裁判说：“三、二、一，开始。”刚开始时我跳得像龙虾一样快，但是没几秒我就感觉我的速度有点慢下来了，这时我竭尽全力的开始加速，但是我感觉我身边的竞争对手也没有示弱，他们也在努力的加速着。同时，我想到了我班级的另外几个伙伴，心想：我们可要一起加油哦。这时裁判说：“停。”我们参赛的运动员都停了下来，我偷偷瞄了一下我的成绩：九十一下，这对我来说可是最好成绩，因为这是半分钟的比赛，也是我的最好成绩，我想我是努力啦。但是班级的成绩却让我有些失望，因为有两人跳了四十多下，有四个人跳了六十多下，还有两个人是八十下，我说：“最多总分也只有五百多，”刚好这时班级排名出来了，我班排在全年段七个班级的第五名，这时其中有个成绩跳的不太好的同学说：“好差。”我听了当时很生气，就说了一句：“还不是你们。”那几个同学被我这么一说脸都红了。

但是后来我们都知道自己说的不对，因为我们是一个集体，虽然我们的成绩不太好，但是不能去埋怨任何人，我们要共同努力，齐心协力才是对的。

**紧张刺激的跳绳比赛作文9**

篮球场上一片欢乐景象，“啪啪”的声音此起彼伏。原来是我们在参加跳绳比赛。

那天，阳光明媚，太阳公公也来做客这次的跳绳比赛。该我们了，我心里揣着一只乱撞的小兔子上场了。同学们都拿着绳试着，我也拿起脚边的.计数绳，挥动了两下，见计数器上显示了数字，我便吐了口气：绳是好的。我突然想到：跳绳时，如果鞋带掉了怎么办？我重新系了下鞋带，我又闭着眼睛，做了两次深呼吸。这下万事俱备，只欠东风了。“嘭”随着一声枪响，我们就像准备起飞的小鸟，立刻就“飞”了起来，“啪啪”声也萦绕在校园。我快速的摇动着绳，脚下像装了弹簧似的，有用不完的劲儿。

突然，我身子一歪，被绳绊到了，不过我又快速的调整好了绳，我这时暗自窃喜：一分钟快完了，我坚持了这么久，跳绳成绩肯定很好。我又用同样的速度跳着，又过了一会儿，我渐渐慢了下来，心在怦怦直跳，仿佛要跨出胸膛，嗓子也仿佛有一团火在燃烧，脚也像装了石头一样，不听使唤了。我心里想着：时间啊！你快点，我快坚持不住了，不！时间，你慢一点，在让我跳几下，至少增加一点分数。可是时间依然不紧不慢的走着，我咬紧牙关，努力的跳着，这时的我已经气喘吁吁，像患了重病一样。“停！”随着令下，我放下计数绳，看着跳绳的成绩大失所望，一下子瘫坐在地上，心里埋怨着自己：唉，我当时怎么不多跳一点呢？我也在心里感叹：一分钟原来这么长！

这场一分钟的跳绳比赛就在我的坚持不懈结束了。

**紧张刺激的跳绳比赛作文10**

今天，我们有场跳绳比赛。

中午，同学们来到班上，个个摩拳擦掌，信心十足，可看书的人却没几个了。同学们正在新鲜着，突然，楼道内传出了轻微的“轰轰”声。这时，董老师一声令下，我们就速速地拿好跳绳，在楼道里站好了队。说完“齐步走”，我们就踏着整齐得步子走下了楼。

不一会儿，我们就在楼下的指定位置站好了队。随着体育老师的口令声，第一个上场的班级开始跳了。他们在上面跳，我们在下面边看边说“你快看，那个小男孩跳的多快啊！”

“呵呵，你看，那个小胖子跳起来多像个小肉球啊！”

时间就这样一分一秒的过去了。终于轮到我们班上场了。我准确地走到了为我数个数的同学的面前，我见还没正式开始，又把绳拉了拉（以免跳时结扣）。等了一会儿，还没开始，我又跳了几个。这时，体育老师走了过来，我对他投去了祈求的眼光（因为当时的我很紧张），可老师却对我说了一句话我看好你呦！

过了一会儿，体育老师的口哨声再次响起，我快速地跳了起来，当时，我脑子一片空白，只有一个念头，就是多跳几个。一个，两个，三个，渐渐地，我都忘了我跳了多少个了。这时，董老师拿起手机向我们走来，照了几张照片后，时间就到了。我们撤离了场地后，又继续看别的班的跳绳比赛。

如果你问我在跳绳中的启示，是什么，我一定会告诉你，团结无所不能。

**紧张刺激的跳绳比赛作文11**

星期四，我们学校举行的乐器比赛，我报名参加比赛，乐器是钢琴。

“叮呤”铃声响了，我急忙扑向比赛的地方——合唱教室。心里很着急：十二点十五了，迟了，这可怎么办？心跳得很急促。我的曲目会不会难度不够，其他\_的曲目会不会比我的难，如果我的曲子难度不如别人，那就很难进决赛了。所以我要尽全力弹到完美，才有可能得更高分。

想着，我已经跑到教室门口，我停下来深呼吸几口，轻轻走进教室坐下来。这时在比赛的同学正在演奏《好一朵茉莉花》，我觉得他弹得挺好的，非常流畅。同学位的水平这么好，我越发紧张了。接下来，有同学当场淘汰，我更紧张了，手心出了汗，湿湿的，滑滑的，和油一样。这时，一位同学上去坐下，刚开了头，弹了没几个音，就被老师打断：“你的曲子不适合比赛。”听了这话，我手中的汗流得更起劲了，我心想，我的曲子是八级曲目——可别出现和她一样的问题啊。真后悔没有好好练琴，练到九级、十级难度的曲子，就一定不会被老师说曲目不对了。

整个候场过程，我的心一直“嘭嘭嘭”乱跳，心里就像一台复读机：惨了，惨了，早知道平日不人情，多练几首难度高的曲子了。

轮到我了，我想，我必须要把曲子弹流畅，弹出感情，展示我最好的技术。我弹的是《斯拉夫之歌》，分为五个乐章，风格各异，对表现力要求挺高，我心里快速回忆了一遍各乐章的技术和感情要点，就开始了弹奏。

曲子一开头，就是朝气蓬勃的进行曲节奏，我想像着一队年轻的军人穿着整齐的军装，压抑着心中的激情，迈着齐刷刷的步子列队出征的场面，左手稳稳地弹着节奏，有力、沉稳，右手是旋律，激情、克制。

第二乐章是热情的摇滚，一定是打了一个大胜仗，青年军人扯开军装，甩起军帽，尽情庆祝自己的胜利，我用尽全身力气去弹重音，体会残酷战争的压抑后狂喜的情绪宣泄。

第三乐章是高贵优雅的古典风格，像是一个行游诗人在吟颂军人保家卫国、无惧牺牲的高贵品格，我努力控制好手指的轮动，让音色饱满，音乐如珠玉滚动，就像用最圆润响亮的声音来表达敬意。

第四乐章是重金属摇滚，比较能展示我力量上的优势。我正越弹越投入，沉浸在音乐中，渐渐忘记了紧张，老师忽然说：“好了，可以了。”我猛地被拉回现实，紧张的心情一下子又回来了。第四乐章要弹好需要很好的力量，在这点上我一向是有优势的，第五乐章是忧郁的蓝调布鲁斯，力度掌控一向也是我的优势。现在叫停，对我来说就少了两个展示技术的机会。

一下子功夫，我心里已经滑过很多想法：是我前面已经弹得可以了，还是老师觉得我弹得不够好，再弹下去浪费时间了？我刚才有没有错音，节奏够不够稳定，感情处理得怎么样，表达得充分不充分，有没有足够的感染力……

唉，昨天晚上再多练几遍就好了！

这场比赛让我不能忘怀，那种紧张的心情让我体会到“书到用时方恨少”。凡事都要事先多练习，做好充分的准备，事到临头才不会那么紧张。

**紧张刺激的跳绳比赛作文12**

我喜欢跑步、也喜欢打羽毛球、但我更喜欢的是跳绳。今天作文补习班要进行一场激烈的跳绳比赛。王老师先把我们分成了甲乙两组，我被分到了乙组，我们每个人都蠢蠢欲动的想大显身手一番。同学们先像模像样的做起了热身运动，有的同学在伸伸手，有的同学在弯弯腰，还有的同学在压压腿……还真起劲啊！听见老师的一声里令下，甲组的赵宇航同学开始先跳了起来，只见他不紧不慢的在缓缓的跳着，甲组同学见了，心急如焚得。大声地在为他呐喊加油，加油，他们组陆陆续续的在一片呐喊声中结束了。

下面轮到我们组来跳了，第一个隆重登场的是我，我兴致勃勃地紧握着绳子，跳了起来，发出了嗖、嗖、嗖的声音。不一会儿，哎哟！

我那不争气的肚子痛了起来了，我在心里想，真倒霉啊！怎么在这个时候肚子痛了。我拼命的屏住呼吸，任凭大颗大颗的汗水从脸颊上流下来。真是难熬的一分钟啊！

我才跳了六十八下，真是让我失望。下面轮到我们组的郑倚潇跳了，只见他双脚着地，咚，咚、咚的响，像蜻蜓点水，似银蛇游动，又如同波浪翻滚，看得我们眼花缭乱，晕头转向。我们不约而同地为他鼓掌。比赛结束，老师公布了我们的成绩，我们组成了他们的手下败将了，我们心里很难过，老师语重心长得对我们说，比赛是重在参与，只要快乐就好，不要把名次看得那么重。

通过这次比赛，我又明白了一个做人的道理。

**紧张刺激的跳绳比赛作文13**

“加油！加油！”操场上的喊声、加油声此起彼伏。哦！这是我们小南坑正在进行跳绳比赛呢！

瞧，各班的学生在操场上严阵以待，磨拳擦掌；上场的同学个个精神抖擞，意气风发，有的身轻如燕般跳着，有的则发出咚咚的脚跳声，他们各自拿出了看家本领，互不示弱，表现出了顽强的意志，展示着他们的风采。

转眼轮到我们班了，我的心像揣着只小兔子似的怦怦直跳，我想：我一定要跳好，发挥出好的水平，为班级争光！想着想着，我走到了大哥哥的面前，裁判严肃地宣布：“预备！”“哮”又一声清脆的哨声，随着裁判一声令下，同学们仿佛箭在弦上般一齐跳了起来。我手中的跳绳像彩环似的上下飞舞，绳子打在地上不时发出“啪、啪”的声音，地上卷起阵阵尘土。我起初跳得非常快，跳了100个时，我的胳膊、腿都开始发酸，速度也渐渐地慢了下来，但当我看到高老师那鼓励的眼神时，顿时觉得浑身充满了力量。我想：我要坚持，坚持，再坚持！坚持到底就是胜利！于是，我咬紧牙关，拼尽全力跳了起来。“哮”哨声响了，跳绳比赛线束了，我取得了168个的好成绩，大家深深地舒了一口气，七嘴八舌议论着自己的成绩：“我跳了139个。”“我跳了152个”......跳绳比赛结束了，但同学们银铃般的笑声久久地回落在校园的上空......

**紧张刺激的跳绳比赛作文14**

拔河，是一场再平常不过的运动，而今天，我们学校举行了一场对我们来说意议非凡的拔河比赛。

太阳露出了明媚的笑容，微风轻抚着每位同学的面颊，天上的云朵热得恨不得叼着根冰棍。同学们早早地到了操场，既紧张又兴奋。在同学们的急切盼望下，比赛即将开始了。与我们班对阵的是十一班，它们班的同学几乎各个都是名不虚传的大块头，看着这些重量级选手嘴角边泛起的得意扬扬的微笑，使我班同学不免多添了一分紧张。我们两个班的运动员精神抖擞地上了阵，我们摆好姿势，双方都用必胜的眼神注视着对方，双方紧紧抓住\_绳。

只听裁判一声下令，令人期待的比赛终于开始了。双方同学都把绳子往自己的方向拉，啦啦队大喊着：“一、二、三，加油！一、二、三，加油！”慢慢地，绳子朝对手方向挪了一大截，同学们见状，一个个都增在了力气，费尽了九牛二虎之力向后拉，而对手的手像大铁钳一样紧紧抓住绳子，我们怎么拔还是无济于事。第一局我们输了，面对眼前的失败，同学们有的已经心灰意冷了。

第二局即将开始了，这次我们吸取了上一次失败的教训，团结起来。随着哨声响起，我班同学像打了鸡血似的，用尽了吃奶的力气死力把麻绳往后拽。大家的脸都憋红了，各个肌肉紧绷，青筋暴出，双手被粗糙的绳子勒得彤红，脸上露出了吃力表情。就在我们班快要取胜时，对手不知哪儿来了一股劲儿，绳子被他们拉过去了一大截，比赛进入了白热化，大家的眼中好像都含着必胜的信心，我们的身子渐渐地由九十度变了三十度，我方啦啦队喊地越来越起劲，大家不甘示弱，都瞪大了眼睛，抿着嘴，脸红得像初升的太阳，用尽了最后的力气，而对手脚下却像粘了胶一样，我们怎么拉也拉不动。突然，对手猛一发力，我们狼狈地摔在了地上。对手取得了最后的胜利。

“胜败乃兵家常事”，通过这次拔河比赛，我明白了：失败是成功之母，我们做什么事都要齐心协力，不互相埋怨，不气馁，这样才能取得最后的成功。

**紧张刺激的跳绳比赛作文15**

最激动人心的时刻即将来临——跳绳比赛就要开始了！

体育馆前，同学们都在追逐、打闹。因为游戏浪费了体力导致比赛发挥失常是不值得的，所以我独自一人静静地站着。我很清楚，身边的同学虽然脸上眉开眼笑，但是胸口一定都揣了一只小兔子，“扑通、扑通”跳个不停。时不时有同学跑来对我说她很害怕，我总是轻轻地应一声“我也是”。其实，我绝无半点害怕之意，反而斗志昂扬。只是，昨天体育课不小心扭伤的脚，势必影响今天的比赛，要取得好成绩，还得经历一场拼搏。“一定要全力以赴！”我进行了临赛前的最后自我鼓励。

过了一会儿，老师叫我们进入比赛场地，说是轮到女同学比赛了。“嘟”的一声响，我飞快地跳起来，绳子像一条银龙绕着我上下翻飞。突然，“叭”的一声，我的绳子和裤子上的钮扣缠住了！我着急地把裤子一甩，继续跳起来。大概是腿刚扭伤的缘故，跳起来有点隐隐作痛。我开始了单脚跳，我把右腿轻轻一抬，绳子就从右脚下一闪而过，那姿态似雄鹰展翅，轻如飞燕。过了好久，我的速度慢了下来，像背了一只沉重的麻袋，有点支持不住了。只剩最后几秒钟了，我咬咬牙，竭尽全力使速度变快。

终于，哨子声又响了起来。我应声停下，一看计数器，啊！176个！我惊呆了，缓缓拿给坐在前面的小同学看，一时有些不知所措。“本来可以跳得更好的，不过，我已经尽力了，而且，和以前相比，我也进步了不少。”我努力安慰自己，但心中还是不免有一丝伤感。

**紧张刺激的跳绳比赛作文16**

在六年级学校举行了跳绳比赛，我经过了一波三折和孙宇航参加跳绳比赛。

每个早晨汤老师都带着我们练习终于到了比赛这一天。同学们各个摩拳擦掌，没有参加的同学也没有闲着，为我们加油助威。比赛开始了，每当我跳时非常紧张生怕手脚绊倒绳子，所以我都把脚抬得高高的，在整个比赛中我们井然有序一个一个的跳着有两次断了绳但汤老师没有着急而是心平气和的说大家不要着急加油。这似乎成了我们前进的动力，最后我们跳了二百六十二个。上了楼老师鼓励我没比以往多了八十个，老师让我们说说想法。我觉得有些人不是为了刻意要断绳他也想为我们争光我们不应该怪他，我们也要感谢汤老师和陈瑶，他们甩绳非常累，一般甩一分钟就非常累了，给和况他们一直甩了三分钟。

这次跳绳比赛令我难忘，我们师生在一起努力合作取得了好成绩，而且这是我们小学阶段最后一次跳绳比赛。

**紧张刺激的跳绳比赛作文17**

“预备——开始”。伴着裁判员的哨声，一场激烈的\'跳绳比赛开始了。

我的心也随之紧张起来。只见我卖力地甩动着麻绳，吃力地跳着。没过多久，我似乎累了，甩起绳来也慢多了。好几次，我都想停下来，可看着别人迅速而有力地甩着绳，我只好硬着头皮继续跳。此时，我的额头竟全是豆大的汗珠。不一会，大家似乎不行了，个个有气无力的。正在这时，裁判员的“停”字，使比赛恰如其分地结束了。

其实，无论做什么事，都要持之以恒、专心致志、全力以赴，才会取得优异的成绩，才会卓有成效哦！

**紧张刺激的跳绳比赛作文18**

天空中没有云朵，只有一个大大的太阳，好像云朵们都藏了起来，在和太阳玩捉迷藏。

“一二一，一二一……”，从三层高的楼层放眼望去，操场上一片嘈杂，教学楼上空也已扯起了有关运动会的横幅。

我们的比赛快要开始了，我急忙快步地、迅速地下楼，来到了比赛跳绳的场地。

信心十足的我拿起早已准备好的跳绳。随着一声“开始！”我赶忙预备起跳。起跳十分顺利，我心中不禁暗暗窃喜。正在跳的时候。不知哪里出了差错，被绳子绊了好几下，虽然很快就恢复了正常，可我心中却七上八下的，不停地想着如果再出差错该如何，手中的跳绳也渐渐慢了下来，额头也在不停地冒汗。“加油！”“好好跳！”啦啦队给我们加油的声音迅速地盖住了我的这种情绪。“加油！”我也在心里给自己鼓劲。

我又全力以赴地开始跳。心中只有一个目标，一件事：好好跳绳，全力以赴！只听得绳子落在场地上“啪啪”的响声和“通通”的心跳声，以及大口大口的呼气、吸气声。

“停！”随着一声令下，操场上跳绳的同学们几乎是一瞬间就停了下来。大屏幕上亮出了我们的成绩。“149！”“太好啦！”我开心地手舞足蹈，差点没能抑住自己的情绪。我居然获得了第一！

我仰头又向天空望去，太阳仍旧那么大，那么亮，那么圆，只是那些藏起来的云朵都出来了。难道，太阳把它们找到了？

**紧张刺激的跳绳比赛作文19**

在这个阳光明媚的一天里，我们举行了一场别开生面的跳大绳比赛。

这一整天里，大家都在为这件事兴奋着，终于，跳大绳比赛如期而至。同学们在老师的带领下，兴致勃勃的来到了操场，他们个个精神抖擞，摩拳擦掌，跃跃欲试，眼中释放出对冠军向往的光芒。

首先上场的是我们女生，我们抱着必胜的信念走到了绳前，男生们也对我们投降了信任的目光。这时，只听裁判员的哨声一落，比赛就开始了。所有的人都像一只燕子，轻盈的“飞”过绳子。快要轮到我了，我的心里似乎有一只小鹿在乱窜，心里有一种说不出的紧张。终于，到我了。我双脚向前一迈，快速地跑到中间，纵身一跃，绳子也从我的脚下轻轻地掠过。就这样，每一个人都全力以赴，好像战士们在冲锋陷阵。转眼间，三分钟过去了，我们班女生取得了很好的成绩，凯旋归来。

要到男生了，我的心情好像要比自己上场时还要紧张。开始了，开始了！我们女生在奋力的喊着加油，呐喊声震耳欲聋。男生们也因为我们的加油声越跳越快，越跳越有劲。终于，时间到了，我们班男生也取得了前所未有的好成绩。

比赛结束后，大家都站在操场上等待结果。每一给人都兴高采烈，还不时问一问其他班的情况。不一会，比赛结果出来了，我们得了第一名！听到这个消息后，所有的人都欣喜若狂，高兴的欢呼起来，一路说说笑笑的回到了教室。

这次比赛已经过去了，但它使我明白了团队力量的伟大。只有团结一致，才能取得成功。

**紧张刺激的跳绳比赛作文20**

前几天，我们学校举行了一分钟跳绳比赛。

比赛前，我在家里认真地做着准备，一个有空就拿起跳绳练习，朝着全校第一的目标去练习。

时间一天一天过去了，很快就到了星期四的大课间。我既兴奋又紧张，兴奋的是练了那么久，终于可以大展身手了。紧张的是怕比赛是失误，达不到目标。轮到四（1）班了，我胸有成竹地上场了。准备！开始！始字刚落音，我就飞快地跳起来。我的脚好像装了弹簧似的，刚碰到地就跳起来，手也飞快地甩着，让人看了眼花缭乱，但又跟脚配合得很好，不紧不慢。啊，一分钟怎么这么漫长，我的手甩得酸得好像要断掉似的，腿每跳一下，就会酸得要命。停！当数的人告诉我跳了201下时，连我自己也不敢相信，瘦瘦的我难道也能跳两百多下。

今天，升国旗时颁发了奖项，我被评为跳绳大王。机会是留给有准备的人的，这句话说得真好！

**紧张刺激的跳绳比赛作文21**

“叮叮叮”，上课了，操场上排着三条整齐的队伍。哦，原来是四年（1）班要举行跳绳比赛呀！

还有五分钟，比赛就开始了，同学们早已准备好了，个个摩拳擦掌，跃跃欲试。唯独我，站在一个角落独自紧张，不敢和同学练习。

我们分为A、B、C三组，A组先比赛，我是B组的组员，看见A组比赛，我更是紧张了，因为我知道：下一个就轮到我了！

终于轮到我了，我的心怦怦直跳，忐忑不安地走向操场，手紧紧地握着跳绳，手心直冒汗。“开始！”我不敢想其他事，一心想赢，不让同学们失望。我使出浑身解数，拼命地跳……不一会，我就跳了50下，但是体力差不多用完了。60、70、80、90……越来越累，越跳越慢，我的额头上布满汗珠，衣服也湿透了……“停”！随着体育老师响亮的声音，我停了下来，一共跳了120下，勉强及格了。我那颗悬着的心终于落下来了。

通过这次比赛，我懂得了坚持就是胜利！只要用心一定会成功的！

**紧张刺激的跳绳比赛作文22**

我们学校举行了跳绳比赛，我也很荣幸地参加了比赛。

早上第二节课刚下课，陈老师就让我们排队准备，并且说了一些比赛时的注意事项，我有点紧张，感觉心在“砰砰砰”地跳，“黄学昕，你紧张吗？”他摇摇头说：“不紧张”，看到大家都很自然，我紧张的心情也有所缓解，也开心的和大家一起画画、聊天了。

“三（5）班运动员进场！”比赛开始了，我们找到了各自的位置，“准备！”只听叮的一声，我们就飞快地跳了起来，大家各个咬紧牙关，憋着一口气，使劲地甩绳跳跃，场下的啦啦队不停地喊加油，让我们动力十足，跳得更快了。“叮，”“停！”时间到了，我们停了下来，气喘吁吁的。老师说我只跳了145个，我一听觉得不可能，一问才清楚，原来是175个，真是虚惊一场。

成绩出来了，我们班获得了团体第一名，“万岁！万岁！”我激动地大叫，大家都高兴地欢呼、跳跃，我们赢了！

**紧张刺激的跳绳比赛作文23**

前几星期，老师告诉我们五年级要举行跳大绳比赛。同学们都跃跃欲试，迫不及待想要参加。

老师从同学中挑出几个跳绳跳得好的，作为“精英队”，也就是参加比赛的候选人，我被选上了。我们逐个开始练习，对比赛十分有信心。

就要比赛了，我们按抽签顺序进行，我们班是最后一个。同学们目不转睛地数着别的班的“战果”，我们压力很大。不一会儿就轮到我们班了，我的心像揣了只兔子一样跳个不停，非常紧张。我们一个接一个地跳，一次也没有间断。“时间到。”老师喊了一声。我们不禁拥抱在一起——我们是第一名！这就是团结的力量！有些同学还感动得落泪了。

通过这场激烈的比赛，我知道了团结的力量！

**紧张刺激的跳绳比赛作文24**

今天早上，我和姐姐约好我们每个星期都要举行一场比赛或者有意义的一些东西，方便我写作文也可以锻炼锻炼身体，姐姐听了我的意见后很快便答应了。

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。

**紧张刺激的跳绳比赛作文25**

星期五试验试验小学一、二、三年级举行了跳绳比赛，我被选上了代表202班参加这次比赛。

下午上了两节课后，同学们就拿着自己的绳子到操场上去集合，我来到操场上一看已经是人山人海，大家都已经迫不及待地在练习着，好像都要拿第一名。体育老师一声哨响，201班就开始比赛，同学们都沸腾起来“加油！加油！”拉拉队员使劲的喊着。一分钟很快过去了，该轮到我们班了，我鼓足勇气一口气跳了一百下，中间没有断一下，耳边只听到同学们为我加油的欢呼声，我自己心里默默的念着“坚持！坚持！坚持就是胜利！”紧紧张张的时间一分一秒的很快就过去了。老师吹响了停哨声，对面为我数分的大哥哥对我说“你跳的真快跳了163个”。过了一会我们学校的副校长看到我问“婷婷，你跳了几个呀？”我得意的笑着说“163个！”她夸道“你比你哥哥跳的还多呀！真棒！”

晚上回到家，我把比赛的事情告诉了妈妈，妈妈拥抱着我亲了一下，惊讶地说“哇噻！你一分钟比妈妈跳的还多，我才跳150下，不行，下回我们俩还要比赛。”我真应该谢谢我的妈妈，要不是她我还不怎么会跳绳呢，我原来只能一下一下象小兔子那样蹦着跳，这样一分钟下来最多跳65下，而且很累。妈妈教我了诀窍，平时不管天气多冷，我们俩都要到楼下练习，这样我就越跳越多。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找