# 作文跳绳450字(必备13篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-01-31

*作文跳绳450字1“加油！加油！”运动场上传出了拉拉队此起彼落的加油声，原来是大家院校举办了一年一度的跳蝇比赛。最先举办的是单跳比赛，但见选手们排成一排，她们手上都牢牢地地握着跳蝇，一个个神色焦虑不安，都等待裁判的吹哨声。这时的体育场越来越...*

**作文跳绳450字1**

“加油！加油！”运动场上传出了拉拉队此起彼落的加油声，原来是大家院校举办了一年一度的跳蝇比赛。

最先举办的是单跳比赛，但见选手们排成一排，她们手上都牢牢地地握着跳蝇，一个个神色焦虑不安，都等待裁判的吹哨声。这时的体育场越来越十分清静，气体好像也凝结住了。“嘀——”裁判的一声吹哨声，选手们马上飞快地跳了起來。她们一个个全是班集体跳蝇的引领者，体态雄健，轻柔极其。选手们仿佛脚底都装了弹黄一样，跳得悠闲自在。

她们手上的绳子半空中划到了一个又一个的光晕，一个又一个斜线，让人应接不暇，目不暇接。观众席的传出振聋发聩的加油声，拉拉队员数着数，“加油！加油！200、201、202……”。也有最终十秒钟，选手们精力都降低了，有的一脸出汗，脸越来越红通通，像一个完善的大番茄；有的皱着眉咬紧牙，仿佛施展了全身上下的劲头，费劲地跳着；也有的速率缓减了，還是坚持不懈着，耗尽全部的气力做最终的最后的冲刺……

再讨论一下双飞比赛，这但是个方法新项目。选手们拼了命地旋转着绳子，两腿跳跃得很高，能听到“呜呜”的绳子响声，她们如同一只只轻柔的小燕子被包围着在五颜六色的光晕中。也有“8”字绳子团体新项目也是十分焦虑不安、精彩纷呈，学生们排着队，一个连着一个飞快地奔波，如同一条巨龙在绳子中来回穿梭扇舞，操场填满着加油声、欢笑声、鼓掌声……

这就是我们院校焦虑不安、猛烈的跳蝇比赛。

**作文跳绳450字2**

元旦快到了，学校开展了许多有意义的活动，让我感受最深的是跳长绳比赛。

12月25日在外操场，比赛前谢老师和廖老师打绳，叫我们先练一下。我们异口同声地回答：“好！”练了一会儿，裁判老师通知我们快要比赛了，廖老师喊：“同学们排好队！”裁判老师吹响口哨的那一刹那，几个班的同学轰轰烈烈地有节奏地跳了起来，边上的拉拉队员也大声地喊着：“加油！加油……”我们听到鼓劲的喊声，更努力，更使劲了，啦啦队的同学数着：“99、100、101、102、103……”有几个人绊了绳，但他们还是卖力地跳着，啦啦队数着：“194、195、196、197、198……”

我们心想：一定要拿到第一名，还要超过300次，廖老师在边上大声鼓劲。我们跳得更起劲了。比赛快到五分钟了，旁边的啦啦队大声数着：“300！”跳绳的我们欢呼起来了。300次以上的有星星奖了！啦啦队继续数着，“301、302……”数到304的时候，裁判老师吹响了口哨，宣布比赛结束了。裁判老师排好了各班的名次，郑重宣布五（3）班获得了第一名，廖老师兴奋地说：“我们班是第一名！”同学们高兴地喊出了胜利的声音：“我们班是第一名！”

这次比赛让我感到：团结就是力量，团结就是胜利的保障！

**作文跳绳450字3**

今天下午，阳光明媚、万里无云，学校举行了跳绳比赛。

比赛开始了，首先出场的是六年级的哥哥姐姐，只见他们自信满满地走进了赛场。站在指定的赛区做好准备。只听裁判哨声一响，哥哥姐姐们就迅速的甩起绳来，那绳子快得我根本看不见跳绳的影子，只听见耳边传来跳绳鞭打到地上“啪啪”声，边上的老师、同学的喝彩声此起彼伏，真的是太棒了。

终于轮到我们了，我此刻的心情又紧张又期待。紧张的是：担心自己发挥失常，给班级丢脸，那我就愧对同学们给我取的“跳绳无敌手”这个称号了，也无颜面对大家。期待的是：为这次比赛，我做了充分的准备。每天坚持跳训练，从不间断，早盼望这一天，好为班级争光。当裁判报到我的参赛号码时，我深吸一口气，握紧拳头，暗暗地对自己说：我行，我一定行的！然后精神抖擞地走上赛场。哨声吹响时，我踮起脚尖，拿出看家本领飞快地甩动跳绳。手中的跳绳仿佛有灵性似的，又快又轻巧地从我头上跃过，又轻轻地落到地面，一点也没勾到脚尖，我越跳越有信心。当裁判说还有最后十秒时，边上观看的老师同学纷纷围过来，都为我加油，为我喝彩。“瞿”的一声响，一分钟计时跳绳比赛结束了，看到大家满意的笑容，看到到家竖起的大拇指，我知道，我成功了，我没有让大家失望。

通过这次比赛，我明白了一个道理：要想取得好成绩，都需要付出长期地努力，坚持不懈，才能有收获。

**作文跳绳450字4**

我们盼望已久的跳绳比赛，终于要开始了。同学们各个精神抖擞，蓄势待发。

来到操场后，大家迅速做好了比赛准备。只听裁判一声哨响，同学们马上跳了起来。你看，古俊梭跳得又快又好！不过，他显得有些累。你看他的脸都红了，后背也流了好多汗。可是，他没有放弃，而是一直在坚持。他的对手李兴龙也一样。他们俩的“战斗”非常精彩，我们目不转睛地观看着他们的“战斗”。想知道谁的“战斗力”最强。

天气很热，可他们全然不管。他们一边不停地喘着粗气，一边不停地跳着，手中的跳绳飞速地在空中飞舞。我们在一旁大声地喊“加油，李兴龙，加油！”有的人把喉咙都喊哑了。比赛气氛太热烈了，连蝴蝶、蜻蜓都来看热闹，好像也在喊：“加油，加油。”我在想：是不是因为我们喊的太大声，蝴蝶和蜻蜓也被我们“吸”过来了？李兴龙显然听见了我们的加油声，他跳得越来越快，古俊梭也不弱，他们的实力旗鼓相当。

他们跳得很激烈，脸越来越红了。几分钟过去了，李兴龙越来越快，此时，古俊梭有一点变慢了。李兴龙看见了，抓住机会，趁机一个三连飞。古俊梭看见了，觉得自己比不过李兴龙，好像在想，现在输吧，以后还有机会。最后他服输了。大家都为李兴龙感到高兴。

不过，我有一点为为古俊梭感到遗憾，他要是再坚持一下，也许就赢了。其实，失败与胜利往往在一瞬间，坚持下来了，就有可能成功。

**作文跳绳450字5**

今天是星期二，我们工二村小学举行了一场热闹地跳绳比赛，我们班里有好多同学都参加了，有谢天翼、郭小龙、魏志豪、段肖杰、张成森、王明帅等等，大概有二三十人。

活动在下午第一节课后开始，同学们在一节课后铃声打响，校体育老师就用广播说：“所有同学带着凳子下楼到操场上集合”，我们在班主任的带领下都来到操场上制定的位置。又听到喇叭里传来大队部孙老师的声音：“现在请参赛的同学准备上场，先是低年级参赛跳绳的选手入场，只听哨声一响，小选手们个个跳的都非常快，别看他们个子小，动作可不慢，个个都象小老虎。时间过得真快，该轮到我们班了，我班入场的选手面容可以用精神抖擞来形容，只听哨声响起，嗖嗖地跳绳声在耳边响起，只见我班谢天翼脚底像弹簧一样嗒嗒的跳着，一二三四五六七八。一下子跳二百多个，是我们班成绩最好的。

第一项小绳比完了，接着又进行第二项大绳，一根大绳抡起时，里面站着十个选手，顿时沸腾起来，同一个步骤跳起来，很快第二项比赛就结束了，紧接着又进行第三项老师之间的比赛，有年轻的，年龄稍大点儿的，年纪大的老师没有参加。比赛时，年轻的老师体力充沛，所以年龄稍大点儿的老师个个败下阵来，年轻的老师占了优势。老师、同学们在欢笑中结束了这场比赛。这时，喇叭里又传来孙老师的声音：“明天公布成绩，各班请带回。”

**作文跳绳450字6**

这个礼拜是我们学校传统的体育周，每个年级都要进行一个体育项目的比赛，而我们一年级的比赛项目就是一分钟跳短绳，每个班选男女各5名参加比赛。今天下午就是我们一年级的跳绳比赛。

下午2：40，比赛正式开始，我带着兴奋的学生去操场观看比赛，为选手加油。幸好在课间时我带他们熟悉了一下比赛的流程，所以在比赛时每个人都能够发挥出自己的水平，没有丝毫的紧张。尤其是男生，整体表现都比女生好，张祥竟跳了149个，真让人刮目相看。

当然，还是有意外的，其实也是惊喜，也是感动。当许菲燃上去比赛时，她那如风的跳动频率让很多人惊喜，然而没一会儿发现她外面的棉裤有点松，好像要掉下来了。此时，我就祈祷能坚持到比赛结束，可不停的蹦跳反而加快了它下滑的速度，不一会儿，裤子就完全掉下来了。我当时就呆了，不知如何是好，想叫停比赛却又怕影响别人。其实我开始以为许菲燃会自己停下来，最起码也是把裤子穿好再比赛。可她没有，她没有停一秒钟，而是坚持着跳到最后，即使是这样，她也跳到了146个，是我们班女生中跳的最多的一个。我想，她能跳的更多，但她的坚持与纯真感动了在场所有的人。

快放学时，我从体育老师吴焱口中听说，我们班的整体成绩排在第二。这样优异的成绩属于所有学生，是他们努力的结果。

**作文跳绳450字7**

星期二的下午，我们班的同学在小区的花园举行跳绳比赛。我又激动又高兴，迫不及待地冲下楼去，做好热身运动。

练习了差不多半小时，老师说开始比赛了，我心中十分激动，这可是我大显身手的好时机。“一分钟时间，计时——开始！”老师命令一下，我双脚一并，飞一样地跳了起来。

一开始，我跳得十分轻快，像小鸟一样，一上一下，十分轻松，而且心中坚信：我一定能取得胜利的！可是才过了一会儿，我就感觉有一点累了，脚上像绑了沙袋，跳起来十分吃力。快结束时，我的双脚已经不听使唤了，速度也慢了下来。我看了旁边的对手，只见他们面不改色，一点也不累的样子。我鼓起勇气，继续跳，他们都能跳我难道就不能吗？就这样，我坚持到了最后。当我听到我的成绩是112下时，我都不敢相信我的耳朵。可是当听到我的对手是116下时，我心中升腾起一个念头，第二轮中我一定要超过他！

第二轮开始了，我用尽全力，即使到了最后，我都没停一下。天，我跳了149下！我惊讶地张大了自己的嘴巴，而我的对手只跳了106下！我又吃惊又高兴。

最后的评奖，跳了149下的我自然获得了一等奖。我想：如果我第二次没有用尽全力的话，我能跳149下吗？所以我们做一件事情一定要坚持不懈，拼尽全力，才能取得最后的胜利！

**作文跳绳450字8**

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。

**作文跳绳450字9**

为了丰富同学们的课余生活, 增进同学之间的友谊，锻炼身体,增强体质。 昨天我们学校组织二至六年级的学生进行了一场别开生面的跳绳比赛。

昨天下午，学生早早地来到操场训练跳绳，他们个个情绪高涨，异常兴奋。说实话，我真的被他们的热情所感染了。

比赛正式开始了，首先是个人赛，分为前摇、后摇、网花跳。分别在一分钟内跳过的次数最多，谁就有机会取胜。我们班有的学生因为过于紧张，导致发挥失常，看上去垂头丧气的样子，心里一定很难过。我忙把他们拉到自己身边，摸摸他们的脑袋瓜子，轻言细语地劝慰他们：“没关系，贵在参与嘛!下次还有的是机会呢!”他们听了，脸上又露出了天真的笑容。也有一部分同学跳出了自己最好的水平，比如：在前摇比赛中，李诗琪跳过了157下，刘致成跳过了146下，在后摇比赛中，张艺龄跳过了128下，刘源跳过了120下。在最后的网花赛中，李代军跳过了60下，刘源跳过了50下……他们在年级组中一举夺魁。我衷心地为他们祝贺!

最后进行了以班级为单位的集体赛，比赛过程中，同学们表现积极，都为班级的集体荣誉而努力,最后取得了年级组第一名的好成绩。虽然我摇绳摇得腰酸背痛,但是很开心!

这次跳绳比赛使得同学之间相互帮助，相互鼓励，大家配合得很默契，充分发挥了团队协作精神。

**作文跳绳450字10**

为了我们的健康，学校组织了这次跳绳比赛。经过一个多月的练习，我们怀着兴奋的心情来到赛场。

首先上场的是四、五年级的大哥哥、大姐姐们。哨声一响，他们飞快地跳着，绳子打地发出“啪啪”的声音。哎！有个同学跳的那么慢，一会儿绳子被脚拌住停下了，一会儿又出别的差错了，我心里真替他着急。

下面该轮到我上场了，我心里非常紧张。开始跳了，我飞快地跳着，只听到绳子发出“呼呼”的声音，紧张的心情没有了。不知跳多少个，我几乎没劲了，可是我想一定要为班级争光，心里暗暗鼓励自己，不能落后，不能输，一定要跳好、跳完。

时间到了，我累的气喘嘘嘘，手脚发软，但我很高兴，因为我跳了198个，名列全班第二。

集体跳大绳比赛开始了，我们班同学个个摩拳擦掌，像小老虎一样接连二三跳过去。可是麻烦来了，我们班有三个同学不会跳，这关系到我们班的成绩，情急之下，我把他们给推了上去，还不错，王一将跳过关了，小宁和飞翔只好从绳子下面钻过去了，大家松了口气。

跳绳比赛结束了，我们班的集体跳大绳成绩最好。真希望这样的活动多举行几次，让我们更加快乐和健康！

**作文跳绳450字11**

今天下午的体育课，老师准备带领我们参加跳绳比赛。

比赛前，老师把比赛的方法和规则做了一下交代。我们在操场上站成四排，老师说：“队与队分开，一队数数，另一队跳。”我们按照规则都做好了赛前准备，个个严阵以待，只等老师的一声令下了。

比赛开始了，跳绳的同学像欢快的兔子一样。绳子在同学的头上飞快的荡来荡去，跳跃的脚步是那么的轻快敏捷，像小鸡在啄米，不停的踏着地面。跳的同学汗流满面，我们数数的同学都如坐针毡，个个目不转睛地盯着飞来飞去的绳子，操场上一片紧张的数数声，第一组的同学时间到了，老师一声令下：“停！”跳绳的同学都气喘吁吁，听完老师的报数，有的高兴地跳了起来，有的垂头丧气。

接下来轮到数数的同学跳了，我是其中之一，因为我们都很紧张，所以只跳了三十多下就停住了。显而易见第一组成了名副其实的冠军，我们就像败下阵来的士兵，显得无精打采。

今天虽然我们打了败仗，从这次比赛中我们却领悟出了一个道理：失败乃是成功之母啊！这次的失败就是我们下次必胜的动力。

**作文跳绳450字12**

每一年的跳绳比赛，总能让人流连忘返，每一次都能让人热血沸腾，满腔热血。

当全校师生都来到操场上观看比赛时，可谓是人山人海，像海一样翻滚着浪涛，可以看出大家都非常激动。

比赛都是按照从低到高来进行的，一年级最先进入比赛场地，那小小的决心就决定了决胜的心。那为选手激励的呐喊声，可谓是惊天动地，小小的喊声中，有着一颗活力的心。一颗要为班集体争胜的心，流出的汗水就可以决一胜负，加油！

接着就是二，三，四，五年级，今天的运动员好似打了鸡血一样，一个个精神饱满，坚定的眼神中，好似有着孙悟空的坚强不屈的精神！这心如同天上闪闪发光的星星，又如同海洋里的海星，遨游海底，更是一颗带着信任的心！

再下来又来到我所在的六年级，今年我参加了六年级单腰的一名选手，紧张的我上赛场时把绳子都忘在了位子上，但一上赛场就立马安静了下来，就如同开战的前一秒惊慌失措后一秒稳如泰山。最后虽然谈不上跳的多好，但是至少重在参与嘛。

直到六年级的双腰，我们班的每一个人都在呐喊助威，一点不甘示弱其它班。

轮到交护绳，八字跳中有我们班的两名健将，想必我不用说大家都会把目光看向他们，班集体的呐喊声仿佛要把喉咙扯破，让全宇宙都听见，运动员也带着大家的鼓励跳的更起劲了，觉得可不能辜负大家的信赖。

颁奖时，全校响起一次又一次的掌声。

**作文跳绳450字13**

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。

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