# 四年级跳绳比赛作文400字

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-07-05

*>跳绳是一人或众人在一根环摆的绳中做各种跳跃动作的运动游戏，它是一项健美运动，对心肺系统等各种脏器、协调性、姿态、减肥等都有帮助。为大家提供《四年级跳绳比赛作文400字》，欢迎阅读。1.四年级跳绳比赛作文400字　　今天下午，我们学校举办了...*

>跳绳是一人或众人在一根环摆的绳中做各种跳跃动作的运动游戏，它是一项健美运动，对心肺系统等各种脏器、协调性、姿态、减肥等都有帮助。为大家提供《四年级跳绳比赛作文400字》，欢迎阅读。

**1.四年级跳绳比赛作文400字**

　　今天下午，我们学校举办了一次别开生面的跳绳比赛。

　　我们每个班要选10名女生，10名男生，还有2名甩绳的人，而我和高露彤是甩绳的。

　　很快，到了下午2点，首先上场的是一年级的小朋友，你看!他们跳的多快呀!一个个双手甩着绳，不用一眨眼的功夫就跳完一个。但是有些人太心急想为班上争光而掉了几次绳。

　　过了一会儿，体育老师发下口令说四年级(1)班和四年级(2)班的参加跳绳选手赶紧到操场上来。我们兴致勃勃地来到操场上。

　　我和高露彤各自到一边拿着绳的一头，现在万事俱备只欠体育老师的口哨一叫就可以甩了，果然，杨老师赶紧。一吹口哨，我和高露彤就用力地甩起绳。“嘭嘭嘭.......”，绳子甩了起来。首先打头阵是肖倩上来了，肖倩跳了三个绳就跑了上去，我们班有一个同学急匆匆地跑了进去。没有按照绳的节奏，最后就“死”了。我们赶紧叫她重新再跳一次，她重新跳了一次以后就成功了。就这样，连续了5盘跳绳以后，体育老师的口哨一吹出，我们就停了下来。我们听了一下成绩，我们一共跳了303个。

　　我们回到教室以后听到杨老师说我们是第一名。我们听到这个消息以后一蹦三尺高地尖叫起来。

**2.四年级跳绳比赛作文400字**

　　我和妈妈最喜欢的游戏之一是跳绳比赛。之前跳绳比赛输给了我妈，现在比赛不一样了。

　　有一天，我和妈妈在比赛跳绳。这根绳子像绳子一样直而长。我们要开始比赛了。妈妈先跳，我坐在旁边看，帮忙数数，看她跳了几下。啊，妈妈跳了42次。轮到我跳的时候，我跳了十几下。我输了。妈妈说：“看看你，你只跳了12次。太可笑了。”听了妈妈的话，我说：“有能力再来一遍！”。妈妈说：“好吧，我不怕你。”

　　第二场比赛开始了。这次是我妈先跳的。我妈跳了一次又一次。刚跳到第六名，我妈的绳子撞到墙上了。我看到的时候很开心，说：“哦，你只跳了六次。你真可笑，比我还惨。”轮到我跳了。我很紧张。开始吧。我跳得很认真。太好了。我跳了30下。我很高兴能拿到绳子，但我不小心把大绳子拿到树上了。后来我扔石头，绳子掉了。我接过绳子说：“妈妈，我们再来比赛。”

　　第三场比赛，我先跳。我还是跳了30下。妈妈也跳了30下。平局！但是平局不会让两个人开心。如果一个人赢了，一个人输了，说明胜利者是快乐的，失败者是悲伤的。这不是最 好的。

**3.四年级跳绳比赛作文400字**

　　今天下午第三节课，我们年级举行了跳绳比赛。

　　因为气氛不同，使得我们十分紧张。我紧闭双眼，心里为自己打气、加油，希望我们能得年级第一。第二个跳的是我们。大家站好位子，吧自己纸张交给大哥哥大姐姐，便等待许老师的哨声，开始奋力跳绳。

　　“预备，跳！”许老师的声音直冲云霄，大家以掩耳不及迅雷之势迅速地进入比赛。“哗——哗——”操场上满是这样的声音，大家都咬紧牙关，用尽最后一丝力气跳下去。终于时间到了，我赶紧跑过去看，成绩不怎么好，只有159个。

　　我拖着疲惫的身体，做了下来，观看其他班级跳得怎么样。现在跳的是三班，他们班的几个短发女生，跳呀跳呀，头发一高一低，犹如一只只小水母在广阔的海洋里漂呀游呀！。长发的女孩子，跳呀跳，马尾辫一上一下，一左一右，恰似一匹匹奔跑着的小马驹的尾巴一样。嘻！胖同学露出了白白的肚皮，在空中弹跳着，看他大汗淋漓的样子，就知道带个大肚皮很累。

　　一个班跳完了，一个班接上，就这样一直到结束。不知道我班能取得第几名呢？希望大家的努力没有白费！

**4.四年级跳绳比赛作文400字**

　　今天早上，我们作文班要举行跳绳比赛，比赛规则：七个人一小组，一组的七个人跳，另外七个人帮先跳的那七个人数他跳绳的数量，如果跳得那个人，停下了，要接着他刚跳的数量继续数。老师说完规则，就给我们分配数数的人了，给我数的人是陆雪，分配完以后，老师就把我们带去了外面。

　　比赛开始了，我一开始跳得很快，我的手像一个螺旋桨一样甩着，在我跳了三十多个的时候，就有点儿累了，只听老师说：“时间到，换下一组同学跳。”该我给陆雪数了，老师说：“开始。”她并没有像我那样很累，反而她还觉得很悠闲，她跳得飞快，她还时不时露出笑容，她的手更像一个螺旋桨，她在跳得时候失误了几次，不过，这并不影响她继续跳绳，老师说：“时间到。”我惊讶极了，陆雪她居然跳了九十八个，真令我难以置信，我却才跳了连五十个都不到，比赛结束了，没有第一名，因为大家的实力不分上下，所以这次跳绳比赛，没有第一名这个名次。

　　这次的跳绳比赛真令我难忘。

**5.四年级跳绳比赛作文400字**

　　“加油，加油!”什么声音在大树下回荡?在茫茫人影之间，有几个人在跳绳，他们一个个跳得那么轻盈，在一旁呐喊助威的同学也士气高昂，不愿意败给对方。

　　何老师把我们分成五组，每个小组选派出五个代表。我们组也同样选出五位“高手”，我当然也是其中一位，全组上下都摩拳擦掌、跃跃欲试，激动地等待着比赛的到来。也想看看自己的成绩如何。

　　终于轮到我了，我大步跨道树荫下，只听一声“开始”令下，我甩起了绳子的时候就暗暗地对自己说：“坚持住，我能行。”刚开始，绳子在我手中甩得飞快，脚也不停跳，手脚配合的相当完美简直天衣无缝，就这样持续着……毕竟体力是有限，跳了近200下，感觉腿有些发软。在这千钧一发之际，同学们的加油声再一次在耳边响起，也想起了组员们的期望，不禁在心里大喊：“我一定不会输的。”于是，甩绳的均匀节奏再一次在我的耳边响起……

　　随着一声“时间到”响起，我的双脚也同时落地。当同学走向前来告诉我的成绩是301下，是全班最 高成绩，听到这个消息，我不禁一蹦三尺高，因为，这与我的努力分不开。但是我想，友谊第一，比赛第二，我以后要保持这样的好成绩。

　　说来也奇，回到教室，原本挤不出什么好词好句的我，现在可真是“下笔如有神”，也许……

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