

“绳”采飞扬！宁波又一批跳绳苗子已萌芽

绳圈新星大展拳脚 “电动小马达”层出不穷

日前,宁波市跳绳大众等级通级赛暨宁波市首届跳绳精英赛在宁波效实中学举行,125名宁波校园跳绳高手在现场一试身手。按照全国跳绳运动推广中心的标准,有31名参赛选手顺利拿到了宁波市大众跳绳的最高等级——六级证书。

比赛分为8个项目,分别是30秒单摇、1分钟单摇、3分钟单摇、30秒双摇、个人花样(1级、2级)、交互绳4x45秒接力、交互绳1分钟竞速。其中30秒单摇现场比赛的可看性最强:每个小运动员半蹲着起跳,一听到指令,双脚就像装了个马达,手上的绳子甩得像闪电,快到看不清。“你看,

他的背弓得很下面,跳起来绳体刚过他的发尖,技术动作非常好。”赛事技术代表李华指着来自余姚市陆埠镇第二小学六年级的马建州,连连为他点赞。

马建州无疑是比赛中最亮的那颗“星”。在小学男子组30秒单摇比赛中,他的成绩达到了199下,这意味着他每秒钟能跳6.63下。这个速度快到什么程度?即便是看录像慢回放,也很难数清楚。这一成绩,比他今年5月在2018年宁波跳绳(花绳)推广赛跳出的成绩还要快。马建州还能够连续3分钟高速跳,没有绊过一次。根据全国跳绳运动推广中心

的标准,马建州轻轻松松就拿到了宁波市大众跳绳的六级证书。由于超快的速度,他还得到了“电动小马达”的外号。

腼腆的马建州说,他的秘密武器就是刻苦训练。“我每天5点半起床,6点半到校,训练到8点上学,下午3点放学后,训练到5点。”第一次接触30秒单摇,他只能跳50多下,“我5年级才开始学跳绳,跳着跳着成绩慢慢上来了,我的信心也更足了。”听说男子30秒单摇的世界纪录是224下,他说自己还需要继续努力。

“这是我们首次引进跳绳大众

等级通级赛,根据全国跳绳运动推广中心的标准,一共分为6级,6级最高。这次一共有31名运动员拿了6级。”李华介绍,这次比赛吸引了宁波的不少传统强队,比如宁波市爱菊艺术学校、余姚市陆埠镇第二小学、慈溪市胜山镇胜西小学等。“我们在这次的跳绳精英赛上,发掘了不少跳绳的种子选手,他们目前的水平已达到了世界水平。”他说,跳绳世界杯赛将于明年7月在挪威奥斯陆举行,“希望有机会能带宁波这批跳得最好的精英力量,去世界舞台锻炼一下。”

(通讯员 庞锦燕)

“舞动中国”排舞公益行 将关爱送进孩子心坎里

本报讯 昨日,中华全国体育基金会“舞动中国”特教学校排舞公益行活动在杭州市杨绫子学校举行。主席台上,富有节奏感的排舞曲目《小玉米》传来,本场活动的排舞公益培训环节正式开始。

同学们在全国排舞一级教练翁佳丹的带领下,时而踏步、时而转身,感受着音乐和舞蹈给他们带来的别样快乐。“这是‘舞动中国’

排舞公益行连续第二年走进杨绫子学校,从去年的《三字经》到今年的《小玉米》,主办方特意为我们的孩子编排了简单易学又不失乐趣的排舞节目,让他们能够有一个更好的体验。”杭州市杨绫子学校校长俞林亚说,通过这样的活动,既丰富了孩子们的课余生活,也培养了他们新的兴趣爱好。“主办方将分几次来学校为孩子们上排舞课,

我们还组建了一支排舞队,收到了很多表演的邀请,也得到了很多的赞誉。应该说,排舞对增强孩子们的自信心是很有帮助的。”

除了排舞教学,活动主办方还向学校捐赠了一批健身器材,全国排舞广场舞推广中心副主任程平表示:“‘舞动中国’特教学校排舞公益行活动旨在将排舞深入到特教学生群体,给予他们更多展示机

会,帮助其身心健康发展,更好地融入社会,同时也倡导了社会关注特殊教育群体。”

“接下来,中华全国体育基金会“舞动中国”特教学校排舞公益行活动还将走进更多的特殊教育学院,也将有更多特教孩子感受到排舞带给他们的快乐。”程平说。

(通讯员 周益丹)



虎虎生威

日前,浦江县中小学空手道比赛在县体育中心拉开帷幕。来自全县16所学校共162名选手参赛。

通讯员 王锦辉/文 张园园/摄

海宁开展国民体质监测“把脉”幼儿健康

本报讯 日前,海宁市国民体质监测中心工作人员来到丁桥镇中心幼儿园,开展了“健康浙江”国民体质监测活动,现场为3-6周岁幼儿进行体质监测,共有317名幼儿参加了测试。

海宁市长期以来一直非常重视幼儿的体质发展,为全面掌握不同年龄阶段幼儿的体能发展,更好地了解在园幼儿的体质现状,市国民体质监测中心每年都会在幼儿园开展体质测试

活动。测试项目包括身高、体重、10米折返跑、走平衡木、坐位体前屈、双脚连续跳、网球掷远和立定跳远。

体质测试之后,市国民体质监测中心将按照制定的测试项目与标准对每班幼儿体能数据进行整理、分析,让教师以及家长全面了解孩子的身体与动作发展水平,并根据体质测试评价结果,有针对性地调整幼儿体育锻炼方案及户外运动项目,使幼儿更真切地体验到运动带来的成功与

自信,呵护幼儿健康成长。

据了解,市国民体质监测中心还将前往周王庙镇、斜桥镇、海洲街道等地开展国民体质监测活动,待测试结束后,每人将拿到一份体质评估报告、运动处方,标示出个人身体机能状况并相应提出科学健身的合理建议。同时,体质测试人员还将为群众推荐合理有效的锻炼方法,推广和宣传健康的生活方式。

(通讯员 朱传宝)

短消息

@金华

本报讯 日前,金华市幼儿篮球教练员培训班在市体育馆开班,来自各县市区的120名幼儿教师参加。本次培训通过对幼儿教师进行基本理论、基本动作与技术、游戏和课程设计等内容的教学,提高金华市幼儿体育教师的整体教学业务水平。

(通讯员 朱倩)

@绍兴越城

本报讯 日前,2018年绍兴越城区中小学生阳光体育运动会击剑邀请赛在奥体中心击剑馆拉开战幕。本次比赛设初中组和小学甲、乙、丙共四个组别,选手们进行重剑、花剑两个剑种的角逐。据悉,本次邀请赛共有来自越城区21所中小学近300名中小學生参赛,参赛人数比去年增加了一倍,击剑运动在越城区已经处于良好的发展势头。

(越体)

@嵊州

本报讯 日前,2018年浙江省青少年拳击冠军赛落幕,嵊州体校共有12人参赛。经过紧张激烈角逐,共有10人冲进省前五名,其中女选手陈美英夺得女子乙组51kg级冠军,也为绍兴队夺得本次冠军赛的唯一一枚金牌。

(通讯员 郑天祥 李慧君)