宁波球迷将迎绿茵盛宴

2019年甬超联赛下周火热开踢

本报讯 3月9日，宁波球迷们翘首以盼的2019宁波足球超级联赛将在宁波市体育中心富邦体育场揭开新赛季的战幕。今年联赛定于3月9日至4月21日举行，整个赛程历时近1个半月，共有15支参赛球队将在主会场富邦体育场以及杭州湾、慈溪、宁海、北仑和鄞州五个分赛区进行38场的较量与对抗。

本次甬超的前4名比赛，同时也是超霸杯的比赛。最终的超霸杯冠军球队，同时也是甬超的冠军球队，这个双料冠军将代表宁波出征2019年浙超联赛。甬超联赛已经连续举办4届，今年分赛区从去年的4个增加到了5个。

在上赛季的联赛中，共有15支球队500多名运动员参赛，38场比赛的总进球数达到了169个，场均达到4.4个。此外，在2018年，首届小甬超成功举办，U9及 U11两个年龄组共 22个球队，近300名小球员参赛。其中U9采取五人制，28场比赛打入151球，U11采取八人制，28场比赛打入139球。小甬超的成功举办促进了宁波各支球队的梯队建设，进一步完善了甬超联赛的体系，推动宁波足球从娃娃抓起，为城市足球的发展打下基础。

值得一提的是，在去年成功举办小甬超联赛的基础上，今年的小甬超联赛，将设置3个年龄段，2007-2008年龄段和2009-2010年龄段的比赛将采用八人制，时间在2019年7月份举行；2011-2012年龄段将采用5人制的赛制，在今年9月份举行。届时甬超各个参赛球队的青少年梯队也将一一亮相，通过比赛进行检验。

今年甬超联赛的口号是“足球无处不在”，主办方希望通过赛事来推动足球运动在宁波的发展和普及，带动城市的影响力，让甬超联赛成为覆盖全年龄段的宁波人自己的足球超级联赛。

据宁波市足球协会统计，在2018年协会主办、承办、协办各类足球赛事28项，共有997支队伍进行了2283场比赛，参赛人次达到13765人。在各级政府的关怀支持下，宁波的足球硬件也在不断改善，社区里，公园里，学校里有越来越多的足球场，目前全市有70多个笼式足球场，常年参加足球活动的人次超过50万。

（通讯员 王 波）

闻鸡起舞

2月26日清晨，建德市新安江街道健安社区金山湾太极队的十多名老年文体队员相聚一起，在新安江广场上练习三十二式太极剑的一招一式。近期以来，由于持续多天阴雨天气，给户外锻炼身体带来诸多不便，该队的中老年队员克服困难，遇到下雨时就在走廊或过道等地坚持锻炼，挥拳舞剑，从不松懈，增强技艺和体质。

通讯员 宁文武

一颗小球牵起邻里情

本报讯 近日，上虞市曹娥街道和城社区乒乓球协会开展了以“乒出精彩”为主题的乒乓球友谊赛，比赛共吸引了全社区20多位乒乓球爱好者参与。

本着“友谊第一，比赛第二”的原则，参赛选手积极参赛，个个全神贯注，他们挥动着手里的球拍，将接发球、搓球、削球等技巧表现得淋漓尽致，让小小的乒乓球在空中飞来舞去。围观的居民不时报以热烈的掌声为选手加油助威，现场热闹非凡，到处洋溢着欢声笑语。

此次乒乓球友谊赛，为辖区内乒乓球爱好者提供了一个交流经验、切磋球技的平台。参加本次比赛的许女士表示，通过乒乓球赛，表达了居民们对健康生活的向往，同时也传递了和谐相处的邻里情。

（通讯员 许 芳）

一口气完成6286个

丽水兵哥成火箭军“仰卧起坐之王”

普通人一口气能做多少个仰卧起坐？100个？200个？500个？来自丽水龙泉的火箭军战士李旭给出的成绩是：6286个！他也以此成绩获得火箭军群众性练兵比武·军事共同基础的仰卧起坐单项第一名，并荣立二等功。

1 若不是裁判终止比赛他还能继续

今年25岁的李旭，是龙泉市上垟镇上源村人。2015年6月，李旭从丽水学院机械一体化专业毕业后，在同年8月入伍，成为了一名光荣的军人。

李旭介绍，他这次参加的群众性练兵比武·军事共同基础共有5个单项比赛：仰卧起坐、引体向上、手枪射击、步枪射击、3000米。参加仰卧起坐单项比武的共有34名选手，他们都是经过层层筛选的高手。15时40分到20时10分，4个半小时里李旭一共做了6286个仰卧起坐，总数超过亚军700多个。完成比赛的李旭激动不已：“赛场上，我听到现场解说员给首长报告‘正在进行的是仰卧起坐项目，目前排名第一的是某旅战士李旭，用时1小时50分，完成2902个’，我感觉浑身有使不完的劲儿，决心要挑战自己的极限……”

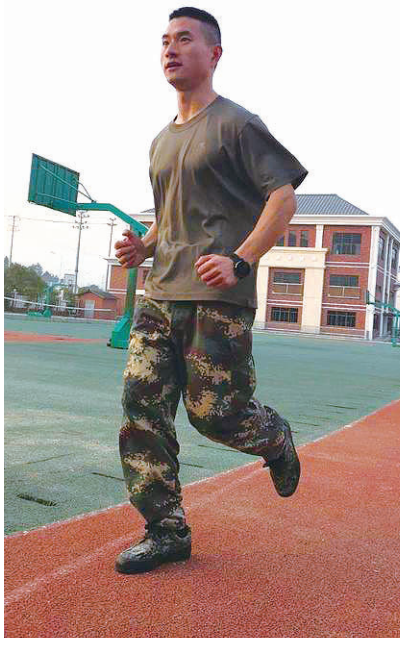
回想起比赛，李旭的言语中透出自信：“如果不是裁判终止比赛，我还能继续！”他说，最后只剩一个人在比赛时，其实已经达到了忘我的境界，感觉不到累。

2 入伍后的“疯狂”训练让他脱胎换骨

三年苦练终不悔，一朝成名天下知。载誉归来的李旭火了。这几天，他正忙着“备课”，应领导的要求给战友们讲述比赛感受，交流训练心得。李旭说，参军之前，自己的身体素质并不是非常突出，让他实现脱胎换骨的是到部队之后的训练！

100个腹肌轮、200个负重仰卧起坐、200个俯卧撑是他每天雷打不动的训练日常。还要外加杠铃、长跑等力量、耐力训练！周末的时候，他还会给自己加练15公里的越野跑。2017年1月，李旭所在的旅组织军事体育“创破纪录”活动，他参加了2分钟仰卧起坐项目，首次亮相就以128个的成绩打破纪录。去年12月旅运动会上，李旭10分钟完成481个仰卧起坐获得第一。

李旭表示，他有两个梦想，一个是当兵，另一个是当警察，“现在我已经完成了其中一个。是部队培养了我，我会继续努力，让自己变得更加优秀。”



编读往来

温州文成余先生：听说最近有一场围棋棋王赛在文成举办，我想了解一下具体情况。

小编：日前，文成县首届“绿城·桃李春风杯”围棋棋王赛在绿城桃李春风体验馆内隆重举行。比赛现场，参赛选手们在棋盘上布兵摆阵，时而托着下巴冥思苦想，时而在棋盘上飞速出子，奇招不断，大家都使出浑身解数，整个比赛紧张又刺激。此次活动共有28名选手参赛，参赛选手中有一半是小朋友，水平且都在2段以上。因此，本次比赛不设组别，老幼对抗，男女对弈的棋局更给比赛增添了一丝乐趣。

文成县围棋协会相关负责人表示，本次比赛趣味性大于竞技性，其目的也是为了推动围棋在文成的普及，让更多人喜爱围棋。

（文体）