

打一场不亚于3000米的中速跑 刚柔并济的柔力球运动量真不小

12月26日-27日,“我要上全运”浙江省社区运动会柔力球公开赛在衢州巨化集团公司草地滚球场火热开赛,本次柔力球比赛作为“我要上全运”浙江省社区运动会的比赛项目之一,共分为花式集体规定+自编套路、花式双人自编套路和花式单人自编套路三个项目。来自全省11支队伍共计180余名选手参赛,在衢州展开了一场别开生面的柔力球角逐。

最先进行比赛的是花式集体规定套路,伴随着欢快、动感的音乐,各参赛队选手依次上场,只见他们舞动着手中的柔力球拍,时而跨步、时而转身,抛

投、背传、竖旋、平拍360度旋转等,精彩的表演让人目不暇接、赞叹不已。

本次参赛选手中,最大年龄69岁,30岁以下年轻运动也为数不少,柔力球看着很难,但其实上手还是非常容易,据本次赛事的副裁判长姜凯老师介绍,普通人一般练习3-4次之后就能一个人进行习练,要达到高水平,还是需要多练习的。

不要看小小的柔力球,因为其需要手眼配合,并且属于操舞类的器械项目,所以一次习练运动量不亚于3000米的中速跑。参加本次柔力球比赛的衢州代表队的周萍一边习练一边说:

“我们习练的人群中,颈椎腰椎,肩颈僵硬的问题都随着习练迎刃而解,所以我们的习练群体都是柔力球的忠实粉丝。”

柔力球运动是一项起源于民间的具有民族特色的体育运动项目,在浙江省开展已经有近20年的时间,由于兼具健身性、趣味性和竞技性,柔力球运动近年来发展迅速。2017年国家体育总局正式将柔力球列为“第十三届全运会群众比赛项目”。目前,柔力球运动已经具有了广泛的群众基础,并成为深受群众喜爱的全民健身运动项目。

(通讯员 何希 姚严实)



地市体坛

余姚大隐:这场乡村马拉松很有趣

近日,近千名登山爱好者齐聚余姚大隐镇,参加中国·大隐第六届登山大会暨余姚乡村马拉松(大隐站)。

与以往不同的是,本届欢乐跑和2021竞技组的参赛选手随着一声哨响,同时从拱门出发,畅快奔跑,犹如“二龙出水”,场面壮观。

作为大隐镇“金字招牌”,为更好地推广大隐的旅游资源,让更多的户外运动爱好者感受大隐的山水生态之美,本次登山大会组委会采用了俱乐部组团报名方式,还特别邀请了各大户外俱乐部的登山达人共同参与。

本届大会的登山路线为连接天下玉苑景区与浙东小九寨景区的“天芝步道”,途径道吞岭、香积寺、美人峰,全程约13公里,是宁波境内知名的登山步道之一。

在秀丽的田园风光、溪谷、古道、山峰、湖泊间交错奔跑,给跑者带来了更丰富的野游体验。

余姚乡村马拉松(大隐站)分两组同步进行。其中,2021竞技组从天下玉苑出发,沿滨溪南路、上大线、袁毛线,到达浙东小九寨折返回到起点,全程约20.21公里;本届欢乐跑冠军被来自“龙魂户外”的叶红瑜获得,最终成绩55分34秒。竞技跑第一名最终被“虞舜户外”的何海英夺得,成绩为1小时05分12秒。欢乐跑组从天下玉苑出发,沿滨溪南路、上大线,到达双溪口水库大桥折返到起点,全程约13.14公里。

近年来,大隐镇借助登山大会、“我在大隐过大年”、隐溪河畔文化节等特色活动,全力打造宁波市乡村全域旅游示范区,收获了很好的效果。

(通讯员 毛家栋)



遇见“慢”跑

12月27日,第三届青芝坞隆冬悦岭跑山节在杭州青芝坞举行。该活动以“遇见”为主题,从杭州慢生活网红打卡地青芝坞出发,贯穿西湖群山,让更多跑山爱好者在运动中遇见自然之美。

通讯员 陈平

省“双拥杯”冬泳比赛苍南举行

12月27日,2020年浙江省“双拥杯”冬泳比赛在苍南县体育中心举行,来自全省各市区共51支代表队,521名运动员、教练员代表齐聚浙江南大门,共赴这一“双拥”盛会。开幕式上,还进行了最美2020年苍南县最美退役军人颁奖仪式。

上午9点,比赛正式鸣枪开赛。随着裁判员的一声令下,泳池里,浪花飞溅,参赛选手劈波斩浪、奋勇争先,上演了一场水上“速度与激情”的较量。看台上,啦啦队员加油助威声此起彼伏、

热闹非凡。

经过紧张激烈的角逐,苍南县退役军人代表队获得A组团体冠军,B组团体冠军由苍南泳协胜牌冬泳一队摘得;宁波海曙代表队、苍南县退役军人代表队分别获得A组4×50米混合泳接力和4×50米自由泳接力第一名;苍南泳协胜牌冬泳一队将B组4×50米混合泳接力和4×50米自由泳接力两项冠军全部揽入怀中。

赛事组委会相关负责人介绍,退役军人们在泳池里劈波斩

浪,不仅展现了军人的风采,也生动诠释了军民团结一家亲。

据悉,游泳运动在苍南县群众中基础深厚,广受喜爱。曾举办了2018年中国大学生阳光体育游泳比赛,获2020年全市公开水域游泳锦标赛团体亚军、季军,夺得中国·桐庐富春江挑战赛冠军等佳绩。近年来,苍南县不断加大体育基础设施的建设,积极开展全民健身运动,并以此赛事为契机,提升苍南知名度和美誉度。

(通讯员 陈凡凡)

战略合作伙伴

合作伙伴

黄龙体育中心

浙江省体育彩票管理中心

浙江体育职业技术学院

ZACC 浙江省体育竞赛中心

温州市体育彩票管理中心

绍兴市体育中心

大丰体育 DAFENG SPORTS

杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司
本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:0571-85061223
法律顾问:浙江六和律师事务所 王恺煜律师