9614人参加 8900份参赛视频

浙大线上运动会人气火爆

铺上一块瑜伽垫，就能参加运动会；客厅就是田径场，在家就能当运动员……

本周日，大学生们开始陆续返校，浙大的线上运动会也暂告一段落。这场线上运动会究竟有多火爆？据主办的浙江大学公共体育与艺术部和浙江大学团委接介绍：共吸引了9614位浙大师生参加，收到了超过8900份视频。

首届浙大线上运动会设置了适合居家的深蹲、俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑、太极拳等项目，还特别设置了能与家人一起互动的操舞项目。这些运动项目让大家在网课之余，还能经常保持体育锻炼。

穿着短袖运动裤，在房间里选光线好的空旷区域，把平板电脑固定在桌上，调整摄像头高度……物理专业的大一学生林宇正准备录制比赛视频。他选择了深蹲项目："小时候专门练过几年蹲马步，大腿力量比较好，也一直有健身的习惯，所以选择了深蹲。"参加深蹲比赛，他需要在视频中记录下90秒内深蹲的总过程以及次数。录制比赛视频花了他不少时间，但他无怨无悔，且乐在其中。

除了常规的体能挑战类项目外，浙大此次也别出心裁地设置了一些与家庭合作的更有趣的比赛项目，比如在空旷的地方和家里人一起跳大绳，或者是打羽毛球，在篮球场接力投篮，还有一些同学选择和家人合作完成了自编操舞。

在近万名的参赛者中，最受欢迎的是什么？60秒仰卧起坐与平板支撑这两项考验核心力量的项目，最受同学们的热捧。不少同学都是隐藏身份的健身达人：60秒的仰卧起坐，最高纪录做了77个；平板支撑，最厉害的一位同学撑了11分4秒。

"在学生都居家的情况下，我们为了进一步增强他们的身体健康，帮助他们提高免疫力，所以举办了浙大为数不多的线上运动会。"吴叶海介绍道。这次线上运动会其实早有计划："我们结合了线上体育课程教学内容，同时注重项目的可行性，针对一些项目比如跳绳、耐力跑等，在线上对学生做了大量调研，也征求了全校80多位体委委员的意见。所以才有后来的收效。"

（通讯员 王 湛 徐宁宁 邱伊娜）

180余位农民化身"运动员"

衢州沟溪开启快乐村跑文化月

日前，在衢州市柯城区沟溪乡河山村文化礼堂，"运动乡村 有礼沟溪"首届快乐村跑文化月正式拉开帷幕，一场激烈又有趣的运动会欢乐上演。

此次运动会以沟溪乡16个村为参赛队伍，共180余名农民化身"运动员"，进行"八卦阵插秧"、"负重前行"、"行云流水"、"游龙戏珠"、"心连心搭桥"5个项目的趣味比拼。每个项目都充分体现了智慧和体力的角逐，团队和协作的比拼。

在"八卦阵插秧"的项目中，参赛的村民们在瓶子里插入塑料吸管，只见他们时而紧盯瓶口专注于比赛，时而又被自己的动作逗得哈哈大笑，在欢声笑语中，留下了一个个精彩的瞬间。"第一次参加这样的比赛，真是太有意思了！"来自余东村的村民华江土更是笑得合不拢嘴。

此次运动会作为"运动乡村 有礼沟溪"首届快乐村跑文化月系列活动之一，通过一项项富有乡土气息、贴近农民生产生活的游戏比拼，让农民朋友们充分体验了运动的快乐、竞争的欢乐和丰收的乐趣，描绘出了一幅共建美丽乡村的美好画面。

（通讯员 赵璐洁 张 娜）

穿越历史古村，踏着千年古道，跨过明代古桥，漫步竹林山涧，路边野花盛开，一路人文景观和历史遗迹交相辉映，记载着满满的诗意……

4月25日，"乡"约溪口·2020溪口乡村旅游节——栖霞坑古道徒步活动举行，共有近百名登山徒步爱好者参加了本次活动。

通讯员 周 力

赵丁尚：盼着岱山风筝能飞得更远

地市体坛

最近一段时间，随着天气逐渐回暖，天空中又飘起了五颜六色的风筝。在岱山县行政中心广场，经常能看到数只"老鹰"盘旋空中，期间不时还有鸽子略过。由远及近，方能分辨孰真孰假。这里是岱山县风筝协会的日常训练场地，副会长赵丁尚正和成员们聚在一起切磋练习。

对风筝，赵丁尚可谓"一见钟情"，儿时偶然看到天上放飞的风筝，使他的好奇心一下被激发出来。

2010年，赵丁尚重拾这份儿时的乐趣后，便一发不可收拾，如今已成为当地风筝界的元老骨干。

2014年，在岱山国际运动风筝赛暨全国风筝总决赛上，赵丁尚放飞了一只长30米、面积20平方米的"软体大章鱼"风筝。"为了将它放起来，赛前我训练了好久。头几天，手臂酸到连筷子也拿不住。" 赵丁尚说。

功夫不负有心人，第一次参赛的赵丁尚就获得了软体类风筝第二名的好成绩。"这是我第一次得奖，到现在想起来我还是会很激动！"赵丁尚说。在收获一片掌声的同时，赵丁尚也坚定了将"风筝体育"推广给更多人的决心。

赵丁尚介绍，放风筝时需要动用手、腕、肘、臂、腰、腿等各个部位，使全身能得到锻炼。尤其拉扯风筝线、仰头看风筝的动作，对防治肩颈问题有不错的疗效。"有段时间因我长时间伏案工作，患了严重的肩周炎、颈椎病，后来重新开始放风筝后，这些毛病就自愈了。"赵丁尚说。放风筝还能很好的与大自然接触，阳光充足、微风拂面，经常放风筝还会使人神清气爽，放松心情。

退休后，赵丁尚更是着力培养那些爱好风筝的协会新人，为了更好地激发他们对风筝的热情，赵丁尚利用年轻人喜欢挑战的心理，将难度系数最高的盘鹰风筝拿与新人接触学习。"盘鹰风筝颜值高、挑战性大，对新手而言虽然困难，但乐趣也会更多一些。"赵丁尚说。

目前，岱山风筝协会已拥有51位会员，精英玩家就有15位左右，均已达到国家级水准，2019年在全国风筝锦标、国际运动风筝赛中，岱山队获团体第一名，并截获二个单项第一名的好成绩。

从2010年开始，岱山已连续举办10届全国风筝锦标赛，8届国际运动风筝赛。岱山鹿栏晴沙景区则成为了全国最佳风筝放飞场地，被全国风筝界人士誉为"风的摇篮，筝的天堂"。赵丁尚"盼着岱山风筝能飞得更远"的梦想正在实现。

（通讯员 大 风）

战略合作伙伴
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 ZHE JIANG ATHLETIC CONTEST CENTER
合作伙伴
温州市体育彩票管理中心
绍兴市体育中心 电话：0575-8861265
大丰体育 DAFENG SPORTS 大丰体育
凯普 Champ 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