

百米短跑、三千米长跑、深蹲、卧推 全方位考察训练成效

浙江水军开展体能“联考”

本报记者 王宇怀



汪顺正在进行体测

本报讯 昨日下午,随着最后一项3000米长跑测试结束,省水上运动管理中心与浙江体育职业技术学院游泳系联合组织的为期4天的体能测试在千岛湖国家水上运动训练基地圆满收官。

“3000米跑完还是有点累的。”游泳队队员汪顺说。对于主攻短距离混合泳的汪顺来说,爆发力是他的强项,体能和耐力是一段时期以来的训练主攻点。汪顺告诉记者,3000米长跑测试跑进11分钟可以得到满分,自己跑了12分钟,得分8分。可见连续高强度

度的体能测试,即便世界冠军级别的运动员也有些“吃不消”。不过,汪顺直言,对游泳运动员来说,组织这样形式的体能测试对今后日常训练很有帮助,“一方面增强了运动员的意志力,另一方面也是查漏补缺,为今后的训练提供有价值的参考。”

据了解,本次体能测试共设有11个项目,涵盖30米冲刺跑、100米跑、400米跑、3000米跑、坐位体前屈、垂直纵跳、腹肌耐力、深蹲相对力量、卧推相对力量、引体向上、背肌耐力。从爆发力、耐力、力量等各方面全方位对运动员一段时间以来的体能训练效果进行测试、摸底。

首日测试的30米冲刺跑、100米跑是在千岛湖中等职业学校中进行,一群世界冠军出现在镇上的一所中学里,还引发了不少人的好奇和关注。体测期间,不少游泳队、皮划艇队、赛艇队队员们纷纷通过社交媒体发出了自己体测时的照

片,并表示举行这样的体测十分有意义,既给枯燥的训练生活增添了乐趣,也增进了各支队伍、运动员之间的感情,更重要的是通过体测检验了自己从冬训以来恶补体能短板的成效。游泳系副主任徐苏瑾告诉记者:“这一次体测,运动员们都非常重视,傅园慧、汪顺这些老队员们以身作则,斗志高昂,认真对待每一场测试。”

接下来,全省各支运动队都将启动体能测试,恶补体能短板。省水上运动管理中心主任孟关良表示,本次体能测试最主要的目标是对运动员们当前的体能状况和训练效果进行摸底,后续这样的体能测试每3个月将举行一次,运动员们也将通过体测结果对个人训练计划、训练重点进行科学调整,进一步强化体能,提升比赛竞争力。

德甲重启,参考答案出炉

中超开赛日再延期,将仔细研究德甲方案

本报综合报道

昨日凌晨,国际足联通过其官网对德甲重启进行了专题报道,并据此归纳出包括“空场比赛气氛、球迷反应、国际足联球员替换新规执行”等10个有关德甲开赛的“要点”。

德甲给全球足球赛事的重启提供了一份积极、良好的范本,中国足协也从中受到启示。据了解,此前中国足协首次向主管部门提交中超开赛申请,但申请并没有得到批准。截止到19日上午,中国足协还没有就向体育总局提交修改后的全国足球赛事开赛申请。相

关人士表示,联赛开赛预案还需进一步细化,协会将尽快提交申请。

有消息显示,中国足协目前已经得到德国联赛的全套防疫方案,整个方案长达40多页。在有关中国各项足球赛事开赛的初次申请未能获得体育管理部门初审通过后,中国足协将结合这套方案,同时参考K联赛防疫工作的有关范例,出台一整套防疫、抗疫的细化措施。后期根据各地防疫政策的调整,逐步放开球迷观赛禁令。入场人数限定在30%以下,确保每个看台的就

坐球迷人数不得超过设计容量的30%,未来逐渐提升到50%的比例。

如果新赛季各级职业联赛无法按理想计划于6月中下旬或7月初开赛,那么赛事赛程将面临进一步压缩。对于可能出现的中超、中甲联赛赛制调整为“赛会制”的问题,中国足协已经做出相关预案。协会有关人士表示,“虽然赛制可能不完美,但有什么能比比赛安全重启更重要?我们也会根据具体赛程、赛制安排结果,和俱乐部及赞助商等各方进行耐心沟通。”

面孔

博尔特

18日晚,短跑名宿博尔特喜获爱女。此前,博尔特曾在社交媒体上分享女友怀孕的喜讯,还开玩笑道:“警告任何未来的追求者都离我女儿远一点。”

博尔特2017年退役,至今还保持着男子100米和200米世界纪录,职业生涯获得八枚奥运会金牌。



次落

5月18日,2020珠峰高程测量登山队队长次落在海拔6500米的前进营地召开攻顶动员会,公布攻顶队员名单。其中,攻顶组组长为次落,其余11名攻顶组队员为袁复栋、李富庆、陈刚、王伟、桑登次旺、普布顿珠、次仁多吉、次仁平措、旺青索朗、洛桑顿珠、次仁罗布。12名攻顶队员预计在5月22日登顶。



易建联

近日,广东宏远核心易建联带着儿子出现在了篮球场,细心的球迷发现篮球架被调成了适合儿童的高度,阿联开始有意识地培养儿子兴趣。阿联身高2米11,妻子身高1米8,据专家分析儿子身高至少在2米以上。目前大儿子易嘉乐五岁,但身高已达1.3米,可见其继承了父母的身高基因。



开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第20038期开奖公告

开奖日期:2020年5月18日
本期全国销售金额:321,713,613元
本期使用第3套福乐球 前区 后区
本期出球顺序: 20 24 22 15 04 01 09
本期开奖号码: 04 15 20 22 24 01 09

本期中奖情况			
奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	1注	10,000,000元
	追加	0注	0元
	追加	0注	0元
	追加	0注	0元
二等奖	基本	68注	235,783元
	追加	14注	2,263,508元
	追加	35注	6,801,910元
	追加	14注	1,810,803元
三等奖	125注	10,000元	1,250,000元
三等奖派奖	21注	---	126,000元
四等奖	509注	3,000元	1,527,000元
四等奖派奖	103注	---	225,000元
五等奖	11,956注	300元	3,586,800元
五等奖派奖	2,547注	---	540,180元
六等奖	18,134注	200元	3,626,800元
六等奖派奖	3,931注	---	561,160元
七等奖	27,918注	100元	2,791,800元
七等奖派奖	5,532注	---	388,280元
八等奖	595,494注	15元	8,932,410元
八等奖派奖	120,336注	---	1,288,770元
九等奖	6,607,505注	5元	33,037,525元
九等奖派奖	1,327,434注	---	4,741,598元
3元幸运奖	2,460,563注	3元	7,381,689元
合计	---	---	106,714,477元

注:派奖规则详见中国体彩网超级大乐透派奖公告。
1,189,804,473.72元奖金滚入下期奖池。
下期一等奖派奖奖金40,000,000元。
本期兑奖截止日期另行公告。

中国体育彩票浙江省20选5第20090期开奖信息

开奖日期:2020年5月18日
本期全国销售金额:148,270元
本期开奖号码:01 07 12 17 18
本期出球顺序:13 07 17 01 12

本期中奖情况		
奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	8注	1,644元
二等奖	525注	50元
三等奖	6,454注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期另行公告。
本期信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20089期开奖信息

开奖日期:2020年5月18日
本期全国销售金额:27,397,528元,本省(区、市)销售金额:1,721,612元
本期开奖号码:0 8 7

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	7,839注	510注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	33,615注	1,062注	173元

18,608,888.28元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期另行公告。
本期信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第20089期开奖信息

开奖日期:2020年5月18日
本期全国销售金额:11,854,194元
本期开奖号码:08 7 2 1

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	31注	100,000元	3,100,000元
合计	31注	---	3,100,000元

421,481,921.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期另行公告。
本期信息若有误以公证数据为准。