全民运动会也较真！候场也在“抠”动作

本报记者 高玲玲

“这个动作胳膊与肩膀要齐平，向后扩展要用力”“跳跃的时候要看领队的旗子，保持步调一致”……6月19日，在杭州市西湖区第十一届全民运动会广播体操比赛将要开始时，候场的古荡街道队队员在互相“抠”动作。

当天，杭州市西湖区第十一届全民运动会开幕，运动会设线上和线下比赛项目，共16个大项，将持续至12月，预计5000余人参加。开幕式后，广播体操比赛在来自区内的18支队伍之间展开激烈争夺。

古荡街道队派出12名队员，“我们的目标是‘争一保三’。”队员李勇说，为了完成这个目标，半个月来，每天下午4点到5点是他们雷打不动的排练时间，“手里有工作的，等排练结束后加班完成。”领队顾晓洁介绍，除了广播体操，古荡街道队还要参加羽毛球、游泳、电竞等项目。

比赛正式开始前，每支队伍都可完成一次排练，记者发现，中宙控股队领队顾清清正站在看台上，通过挥舞小旗子指挥着队员们的动作。“想要取得好成绩，就要把每一个细节做好。”顾清清一边说一边用手抬起自己的下巴，示意队员们注重仪态。

队员们比得认真，观众看得入神。看着自己所在街道的队伍马上入场，来自北山街道的吴倩在看台上举起了手机调试着角度，准备拍照片。吴倩说，虽然自己不参赛，但还有点紧张，为队员们“捏一把汗”。除了看比赛，曾经举办过亚运赛事的黄龙体育馆也是吴倩的“打卡”项目，“第一次来，已经拍了不少照片，很漂亮、很大气。”

“本届运动会的项目数量和参赛人数都高于往届，这说明市民参与健身的热情越来越高了。”西湖区文广旅体局相关负责人说，线上项目是本届运动会的特色，参赛人员可通过AI打卡方式参与深蹲、跳绳和平板支撑的比拼。“设置线上比赛项目的初衷，除了提升参与度外，希望市民通过比赛养成坚持运动的好习惯。”

西湖区委副书记、区长周扬介绍，西湖区全民运动会已举办十一届，在传播全民健身、全民运动理念方面发挥重要作用。接下来，将进一步统筹资源，为全民健身做好保障，除了做好黄龙体育场馆、西湖高尔夫场馆的开放利用，以及西湖文体中心、西湖体育馆的低免开放外，持续推进嵌入式体育场地、百姓健身房等群众身边体育设施建设，2024年确保新增面积3.3万平方米，并充分利用绿道、绿地等场地增加居民体育锻炼、健身场所，形成“10分钟健身圈”。

萌娃斗操

6月17日至19日，2024年嘉兴市幼儿体育大会健身舞操表演赛暨幼儿教师健身舞操表演赛在嘉兴大学体育馆举行。来自全市的58支幼儿队伍、27支教师队伍齐聚一堂，享受运动快乐。

通讯员 曹继德

这场勇敢者的游戏“亚洲冠军”也来了

“看好线路，加速！”“非常好，你是最棒的！”近日，在温州市七喜攀岩公园（梦多多馆），2024年温州市青少年（儿童）攀岩锦标赛举行，来自全市123名青少年攀岩爱好者参加，四位刚从亚洲青少年攀岩锦标赛载誉归来的小将也在现场展示了自己的风采。

选手们按年龄被分为甲、乙、丙、丁四个组别，分别进行标准速度赛、随机速度赛、难度赛、攀石赛和全能赛五个项目的角逐。来自鹿城区的10岁小姑娘安安刚完成了一场难度赛的比拼，虽然成绩不是很理想，但是她并没有气馁，“看到了自己跟别人的差距，也是一件好事，因为我又可以提高了。”安安说，“攀岩是一项勇敢者的运动，我很喜欢，也会一直坚持下去。”

值得一提的是，刚刚在亚洲青少年攀岩锦标赛中斩获金、银、铜共计8枚奖牌的四位温籍小将也参加了此项赛事。这四位小将在亚青赛上凭借出色的发挥和稳定的心理素质，为中国队赢得了荣誉，此次回到家乡代表各自区县参赛更是备受期待。在比赛中，四位小将展现出了超凡的攀岩技巧和稳定的竞技状态，赢得了在场观众的阵阵掌声，也让人们对中国青少年攀岩运动的未来充满了期待。

（通讯员 郭思思 赵鹏伟）

体育嘉年华民间高手辈出，引来“国家队”

垂直起跳摸高、投篮机、花式足球、踢毽子、单杆悬垂时长比拼……近日，在衢州的水亭门，首届浙皖闽赣四省边际运动会暨首届衢州体育嘉年华在水亭门历史文化街区外广场举行，一场融合了现场赛事、全民运动、互动体验的大型“体育Party”吸引众多市民和游客参与。

活动现场，十大体育达人挑战赛让市民和游客纷纷停下脚步，在水亭门一决高下。水亭门花式足球挑战赛，小学生一展精湛球技，轻轻松松连续颠球超过1000个。现役的国家队、浙江队球员纷纷拍摄自己的颠球视频，参加线上赛事比拼。退役的国脚们也发来了“宝刀未老”的视频，其中，中国女足前国脚董云云的颠球短视频吸引了500多万人观看。

用双手握住单杠保持悬空的姿势不动，你能坚持多长时间？活动现场的单杆悬垂“引出”了很多民间高手。50多岁的保安轻松超过两分钟，气都不喘。而他的秘诀是，曾经开过汽修店，体力活做得比较多，自己也喜欢锻炼，喜欢跑步。单杆悬垂两分钟对于普通人来说难度很大，但是对于曾是“兵哥哥”的付先生则不在话下，他身体笔挺悬垂，纹丝不动坚持了3分钟。

持续两天的嘉年华活动，激发了市民和游客的体育热情，“不仅比赛挑战成功可以拿奖品，还有惊喜福利呢！”一位市民兴奋地说。据悉，活动期间，主办方陆续发放了总额20万元的体育消费券。

嘉年华现场设置了多个体育市集展位，其中包括牧高笛等全国头部露营装备，安踏、安吉纳等国内著名体育用品品牌，药王山、浮盖山漂流等体育项目。

（通讯员 徐 俊）