

# 高手如云,杭州体育中考满分频出

本报记者 应宇康 孔乐佳

3月21日,杭州市区体育中考正式开考,游泳项目率先登场。上城区体育中心作为考点之一,当天上午迎来了杭州市采荷中学、惠兴中学、江城中学等多所学校的考生。

开元中学学生钱之昊以1分49秒的成绩拿下满分。他表示,从小学习游泳,这项运动早已融入日常,中考拿满分并不费力。“无论什么考试,自信最重要,有信心就成功了一半。”钱之昊说,他还报考了跳绳和今年新增的足球项目,用足球替代自己相对薄弱的项目,减轻备考压力。

同校的施逸晨显得更加从容,他的游泳成绩为1分08秒,用时仅为满分线(男生2分20秒)的一半左右,这一成绩已达到国家二级运动员标准。上个月,他刚刚在第46届“迎春杯”浙江省青

少年(儿童)游泳锦标赛男子50米蛙泳项目中达标国家二级运动员。

3月23日,杭州市区体育中考场地类项目陆续开考,当天进行的项目包括耐力类的1000米跑(男生)、800米跑(女生),跳跃类的立定跳远、跳绳,以及力量类的掷实心球、引体向上(男生)、仰卧起坐(女生)。

来自杭州市拱宸中学的考生王建波报考了1000米跑、跳绳和引体向上,三项均取得满分。值得一提的是,他在1000米跑中跑出了个人最好成绩3分36秒。“考前没想到能拿满分,因为之前训练时成绩基本在3分40秒左右徘徊。”王建波说。

同校的邹珂欣同样获得满分,她选择的是800米跑、跳绳和仰卧起坐,成绩与平时训练相差

不大。她坦言,跳绳考试时因紧张被绳子绊了两次,情绪一度低落,好在及时调整了状态和心态。她认为体育中考还是要放平心态,避免因过度焦虑影响发挥,考前也要保持一定的训练量。

据了解,杭州市区体育中考第一轮考试将持续至3月30日,游泳项目已结束,足球项目将于3月28日至29日进行。首轮未获满分的考生还可参加4月的第二轮考试。杭州市文晖中学体育老师郭灏楠建议,备考期间无论是体育训练还是日常活动,学生都要注意安全,调整好作息和心态。他强调,今年新增的足球项目很考验学生的临场发挥,考试共有两次机会,若第一次出现失误不必着急,可在场地内及时调整状态。

## 绍兴足球少年激战



本报讯 3月21日,2026年绍兴市青少年足球锦标赛在越城区打响,共有来自全市6个代表队38支球队的788名足球小将参加,共进行甲乙丙丁男女共八个组别的较量。(通讯员 何新海)

## 平阳非遗毽球同台



本报讯 近日,以“毽炫古鳌头·民俗燃国潮”为主题的国家级非遗鳌江划大龙文化旅游季、2026中国毽球公开赛赛事发布暨中华体育达人秀活动在平阳鳌江启幕。本次活动深度联动国家级非遗“鳌江划大龙”与国字号赛事中国毽球公开赛,同步呈现精彩体育达人展演,倾力打造全民共享的文体盛宴。(通讯员 磐石)

## 热血乒乓燃动海宁



本报讯 3月21日至22日,2026年浙江省第十五届乒乓球等级积分联赛(海宁站)在海宁市实验小学梨园校区体育馆举行,吸引了来自浙江省内及周边地区的316名运动员参加。本次联赛延续了成熟的分级积分赛制,涵盖了1500分至2100分等多个不同水平的组别,充分兼顾了从初学者到高水平选手的参与需求。(通讯员 沈才金)

## 省桨板赛竞速磐安



本报讯 3月22日,2026年浙江省第三届桨板公开赛在磐安县双溪乡樱花公园西溪水域开赛,30支队伍、300余名桨板爱好者以桨为媒、以赛会友,在竞速与拼搏中,书写水上运动的别样精彩。(通讯员 孔佳慧)

# 2026赛事布局发布,德清全力打造“赛事之城”

本报讯 3月21日,2026德清年度赛事正式发布。德清以体育为纽带,加快构建“体育+文旅”深度融合、全域联动的赛事活力之城,以体育赋能城市高质量发展。

德清以“国际之巅(三人篮球篇)”“荟萃之源(台球、网球和其他群众赛事)”“山野之魂(户外)”三大篇章为主线,系统呈现2026年多层次、立体化、全时段的赛事布局。

在三人篮球板块,国际篮联三人篮球大师赛、“一带一路”中国龙三人篮球国际邀请赛、全球华人三人篮球邀请赛等重磅赛事悉数亮相。其中,国际篮联三

人篮球大师赛作为国际顶级赛事,将吸引全球顶尖球员齐聚德清,进一步提升德清在国际篮球领域的知名度和影响力。

台球与网球赛事兼顾竞技性与群众性。康溪盛世中式台球系列职业赛事、“决战莫干之巅”Tennis123全国分级赛相继发布,职业赛事引领行业标杆,全民分级赛贴近大众健身,丰富群众体育生活,让体育赛事兼具“高精尖”与“烟火气”。浙江康溪盛世体育用品有限公司赛事总监张达衡表示:“我们将立足德清区位优势与浓厚体育氛围,全力把中式台球系列赛事培育成全国知名品牌赛事,推动台球运动在

德清普及深耕、蓬勃发展。”

作为赛事发布的重头戏,莫干山户外赛事矩阵备受关注。凯乐石莫干山跑山赛、斯巴达勇士赛、UTMB环勃朗峰越野赛、莫干山云间花径越野赛等七大品牌赛事贯穿全年。莫干山坐拥得天独厚的山地生态资源,加之成熟完善的赛事运营经验,已成为国内外越野跑爱好者心向往之的运动胜地。

此外,浙江省第七届户外运动大会也正式落户德清,于4月10日开幕,将进一步放大德清在户外运动领域的示范引领效应,擦亮户外体育品牌。

(通讯员 沈烨冰)

# 太极传雅韵,浙江多地庆祝首个“国际太极拳日”

本报讯 3月21日是联合国教科文组织设立的首个“国际太极拳日”,当天,全省多地举行太极拳展演、培训活动。

在温州世纪广场上,300余名太极拳爱好者身着雅致太极服,在“起势”口令中舒展身姿,演绎“白鹤亮翅”“野马分鬃”等经典招式,吸引了众多市民驻足。据悉,此次活动采取“主会场+分会场”联动形式,全市各县(市、区)同步展演。温州市太极拳运动协会主席刘建平介绍:“温州杨式、陈式等流派传承有序,太极拳不仅是体育运动,更是中华文化的瑰宝。”刘建平希

望温州太极既能接得住国际视野的“天线”,也能扎得下服务百姓的“地气”。

在杭州余杭区,老年人体育协会组织各镇街开展杨氏24式太极拳、第八套老年人广播体操培训活动。骨干学员深入基层,手把手教学,让传统武术与大众健身在社区落地生根。在杭州萧山区,全区62个太极拳辅导站共组织了1200余名太极拳爱好者,进行24式简化太极拳、八法五步、健身气功八段锦、传统杨式太极拳等八大项目的展演活动。建德市则在新安江广场举办“拳动山

河,共武太极”主题展演,500余名爱好者集体演绎24式简化太极拳、陈式传统套路及百人太极扇,红扇翻飞如蝶,在江畔勾勒出壮美画卷。

同日,永康市老年人体育协会举办全市老年人木兰剑培训班,90余名爱好者学习《新十八式木兰剑》。高级教练员金秋红系统讲解身法、剑法与呼吸配合,学员们挥剑起舞,刚柔相济,展现出中老年人健康向上的精神风貌。

(通讯员 叶海鹏 毛里强 方玲玲 陈启浩 杨桢)

战略合作伙伴



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