

老年健身球操赛场展民族风采

本报记者 李金霞

“这是四川队的，那是云南队的，你看他们都穿着少数民族的服饰。”“有特色，很亮眼，他们可真好看。”第四届全国老健会健身球操赛场上各代表队纷纷亮相，场下观众掌声雷动，不时交流。中国老年体育协会副主席林淑英说：“在自编套路中，我们鼓励各代表队展现出地域特色和民族特色，这也是老年健身球操比赛的一大亮点。”

头发挽成圆髻高束在脑后，外套一个红色发圈，上身着黑色前胸中间缀有彩色竖条纹装饰的短衫，下穿红色下底周围带有绒球装饰的短裙，手中拿着健身球，随着音乐节拍，健身球时上时下，左右飞舞拍打，热闹喜庆的氛围随之晕染开来。这是云南代表

队女队带来的自编套路《景颇等你来》。

云南女队队员均来自云南德宏傣族景颇族自治州，表演的自编套路配乐《景颇等你来》是景颇族每年正月十五前后在传统节目目瑙纵歌上的表演曲目。目瑙纵歌又称“总戈”，意为“欢聚歌舞”“大家一起来跳舞”。云南女队在全国赛场跳起这个套路，也是在欢迎大家到云南去做客，到德宏去做客。选手冯晓凹说：“我们当地有很多美食和美景，民族热情好客，这次能来参加第四届全国老健会，大家都特别开心。作为第一个出场的队伍，我们首先是要展现老年人的风采，其次是展现我们家乡的民族特色。德宏健身球操运动起步比较晚，通过参加活动，希望向全国各地的老年朋友学习，也欢迎大家来云南德宏做客。”

来自四川凉山彝族自治州的“姑娘们”出场惊艳，戴着彝族头饰，身着绿色衣裙，随着她们旋转、跳跃，激昂又富有民族风的音乐，很快把人带入到一种热烈欢悦而又具有浓烈彝族风情的氛围当中。她们展示的这套健身球操套路，在此前已经准备了一年多，队员也都是经过技能、艺术感等整体综合能力考核后选拔出的。

“为了这次比赛，负责编舞的闫娟老师走访了很多地方收集了很多彝族的素材和民间音乐，就是为了参加老健会交流活动，并在活动上体现彝族地方特色，展示彝族姑娘的风采。”四川省代表队的王莉说，“彝族如今的生活越来越好，丰收不断，这次自编套路的编排也是想展现彝族脱贫致富奔小康的喜悦心情。”

北京市第14届全民健身体育节



市民在进行仰卧起坐测试。

主办方供图

《国家体育锻炼标准》测试赛助力科学健身

本报记者 顾宁

近日，2023年北京市《国家体育锻炼标准》测试赛举行。

北京市《国家体育锻炼标准》测试赛旨在落实健康中国和全民健身国家战略，发挥全民健身在提高人民健康水平、促进人的全面发展、推动经济社会发展中的作用，满足百姓健身需求，共吸引了来自北京市各区的1800余人参加。

本次测试赛共设置30秒单摇跳绳、立定跳远、十字象限跳、坐位体前屈、25米×4往返跑、仰卧起坐(女子)、俯卧撑(男子)、绕杆跑等8项测试项目。

通过这些项目，可以全面测试选手的弹跳力量、反应能力、身体协调和平衡能力等，检验北京市全民健身发展成果，帮助大众了解自身健康状况。同时，为了增强北京市民参加体育锻炼的积极性和主动性，吸引更多群众科学健身，收获健康，本次活动还设立了投篮机、VR体验、足球九宫格、飞盘九宫格、迷你高尔夫等5项体验项目，让参赛选手在紧张激烈的测试之余放松身心。

今年40岁的李响长期坚持锻炼，参加《国家体育锻炼标准》测试赛让他进一步了解了自身的身体素质，也为今后如何科学健身提供了帮助。

今年，北京市社会体育管理中心还主推了“量

身体育行动”，帮助广大群众掌握自身状况，学会科学健身，不论是“量身体育行动”，还是锻炼标准测试赛，都是通过专业的方式，让广大群众了解自己的身体状况、健康状况，适合参加哪些体育项目，从而更好地参加体育锻炼。北京市长期以来力求通过科学的方式、广泛的覆盖面，帮助大众掌握科学的健身方式，通过多场景应用，带动更多人积极参与健身，收获健康。未来，北京市还将继续积极开展形式多样、覆盖全人群、全年龄的全民健身活动，促进全民健身高质量发展。

本次活动由北京市社会体育管理中心、各区体育局主办。

健身快车

中国龙舟公开赛湖南永州站开赛



龙舟比赛精彩进行。

主办方供图

本报讯 近日，“永州陆港杯”2023年中国龙舟公开赛（湖南·永州站）在湖南永州冷水滩潇湘平湖开幕。

比赛共分男子组、女子组、大众组三个组别，广东、福建、湖北、重庆、湖南等地的19支专业代表队及大众组12支队伍、1000多名运动员参赛，50多万群众现场观赛。

中国龙舟公开赛创立于2011年，是中国龙舟协会重点打造的品牌赛事，也是深入贯彻落实全民健身计划和体育强国战略的生动实践。此项赛事已陆续在全国十多个城市举办。2023年公开赛在全国各地12个分站接力举行，永州是湖南

唯一的一个分站。决赛将于11月18日至19日在福建南平举行。

据介绍，永州龙舟运动有悠久的历史 and 广泛的群众基础，是永州传统的体育项目之一。目前，全市共有龙舟200余条，冷水滩、祁阳、东安、道县等地都常年举办龙舟赛。道县被省人民政府授予“龙舟之乡”称号，道州龙船习俗2021年被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

本次赛事由中国龙舟协会、湖南省体育局、永州市人民政府共同主办，永州市文化旅游广电体育局、冷水滩区人民政府承办。

（轧学超）

全国健身气功走基层专家巡讲走进安徽

本报讯 为进一步传承发扬传统体育项目和中华传统体育文化，让更多的群众掌握运动技能和科学健身方法，近日，全国健身气功走基层专家巡讲活动在安徽省广德市和金寨县举办，两地共有300多名学员参加科学健身指导。

本次走基层专家巡讲活动选派了重庆工商大学董世敏、内蒙古师范大学张彩琴、武汉体育学院项汉平三位健身气功专家为学员们讲授健身气功理论及运动处方，指导五禽戏、六字诀和霸王推引术等功法。除了集中教学外，专家们还利用早操时间走进基层社区三个健身气功站点为群众答疑解惑，讲解示范，

重点纠正群众在练功中长期存在的错误动作，与站点广大群众开展交流。活动通过理论讲座、功法技术提高、站点指导等多种形式，帮助基层群众解决在练功过程中遇到的疑难问题，推广普及健身气功，传递健康理念，惠及更多民众。

巡讲期间，两地分别召开了全国健身气功走基层专家巡讲活动调研工作座谈会。此次活动由国家体育总局群体司指导，安徽省体育局健身气功管理中心、安徽省体育总会主办，安徽省社会体育指导中心、宣城市教育体育局、六安市教育体育局、安徽省健身气功协会承办。

（刘昕彤）

长三角水上运动节推动体旅融合

本报讯 由长三角体育赛事联盟、浙江省体育局、杭州市体育局、拱墅区人民政府主办的2023年长三角水上运动节暨大运河运动文旅节日前在杭州市拱墅区城北体育公园举行。

作为“助力亚运”系列活动之一，长三角水上运动节已举办至第四届。本次活动以“我们相聚运河明珠”为主题，集运动、观赛、体验、娱乐、赛会等于一体。其中，竞赛环节设置了皮划艇、龙舟、桨板、电动冲浪板4个项目16个组别，共吸引了500余名长三角区域及京杭大运河沿线城市选手参赛。

在现场，多元文化表演形式与水上的皮划艇赛事交相呼应，还设置了潮流亚运打卡区、亚运歌曲留声机，以及不少亚运手办周边，让活动处处涌动着亚运元素，展现着城市鲜活的文化魅力。此外，足球技能评测机、无人

机足球、机器人拳击等智力运动项目及陆地冲浪板、平衡板、皮划艇、桨板等时尚运动项目，也吸引着许多家庭参与体验。

主办方将水上运动节与大运河运动文旅节、武林电音相结合，致力于通过时尚化、多元化的方式打造全民参与的赛事活动品牌，推动“体育+旅游”“体育+文化”等跨界融合，创新推动长三角地区党建引领、亚运精彩、运河文化、体育休闲、都市旅游等方面的合作协同，打造城市特色文化符号，提升城市影响力。

活动自创办以来，一直以高水准、可持续性、全民参与为标准，每年能吸引数万观众到现场观赏激情水上赛事、潮流时尚运动、非遗匠心魅力，以及大运河畔别样风光。拱墅是杭州亚运会主要承办城区之一，按照亚运赛事侧、城市侧“两手抓、双提升”部署，拱墅积极向市民提供丰富的运动休闲体验产品，向全世界展现顶尖办赛水平，呈现最美拱墅风采。

（刘昕彤）

宁波象山老年人太极拳健身大联动受关注

本报讯 为弘扬太极拳文化，传承中华文明，2023年全国老年人太极拳健身大联动（宁波象山分会场）活动在宁波象山县全民健身中心举行。本次活动由中国老年人体育协会主办，宁波市老体协、象山县文化和广电旅游体育局、象山县老体协承办，中国老体协太极拳专委会协办。

全县22支太极拳队约660余名太极拳爱好者参加了本次活动，集体展示了杨氏太极拳28式和健身气功·八段锦等项目。“表演得非常好，展现出了老年人的精神风貌，为他们点赞。”现场观众向太极拳爱好者们伸出大拇指。现场活动视频一经发布，便有9万余人次浏览，备受健身运动爱好者关注。参赛队员张素贞练太极拳已经20多年了，她说：“太极拳是一项非常好的运动，既锻炼了身

体，又舒缓了心情。我还会继续坚持下去。”“我们的太极拳队伍从几十人发展到现在的几千人，很开心能有越来越多的人加入到太极拳习练队伍中来。”队员王豪杰说。

活动前期，象山县老体协精心组织，周密安排，合理布置展示场地，配备安保人员和医务人员数十名，确保大联动活动安全有序进行。全民健身迎亚运，信心满怀奔共富，本次活动旨在弘扬太极文化，促进全民健身，为象山县创建“浙江省太极拳之乡”作出新的贡献。

象山县老体协相关负责人表示：“本次活动既弘扬和传承了太极拳这项优秀的传统文化，又丰富了中老年人的业余文化生活，提高了老年人的健康幸福生活指数。”

（冯蕾）

国际健美健身联合会 宇宙先生中国资格赛收官

本报讯 近日，2023年国际健美健身联合会宇宙先生中国资格赛暨中国健美协会中国健身健美精英职业联赛（厦门站）在中国国际体育用品博览会上收官。

此次大赛共有来自全国各省市区的100多名运动员参加。为丰富赛事内涵，给更多健美爱好者提供展示舞台，此次多场赛事同场竞技，且将比赛安排在中国国际体育用品博览会现场，此举在丰富健美赛事内涵的同时，为体博会增加了色彩，也助力了厦门体育事业的发展。

（轧学超）

据悉，中国健美协会着力营造全民运动氛围，为健身人群打造积极健身的舞台，促进健身健美产业良性运转。本次比赛以竞赛为媒介，推动全民健身发展，让赛事活动释放更多效能，让赛事“流量”有效转化为城市的经济“增量”。

本次赛事由中国健美协会主办，中国国际体育用品博览会组委会、厦门市体育局支持，福建省健美健身协会、厦门市健美健身运动协会、厦门铸型者体育文化传播有限公司协办。



选手在健美健身比赛中。

主办方供图