

大力实施《国家体育锻炼标准》

## 安徽推深做实“快乐健身行动”

本报记者 邵国华

安徽省深入贯彻健康中国战略，大力实施《国家体育锻炼标准》，推深做实“快乐健身行动”，基本形成了“城乡有统筹、健身有地方、运动有技能、活动有氛围”的全民健身新格局。2024年参与达标活动超20万人，经常参加体育锻炼人口比例为42.6%，体质监测合格率为92.2%，人民群众参与健身的幸福感和获得感、对体育的满意度不断提升。

## 确保锻炼标准落地落实

安徽省把《国家体育锻炼标准》作为为民办实事的重要内容。省委省政府出台一系列文件明确职责和任务，确保《国家体育锻炼标准》在全省各地各部门大力实施推进。

每年初，安徽省都会印发《关于开展国家体育锻炼标准达标测验活动的通知》，明确年度任务，实施清单化闭环式管理。2024年，市级组织达标测验活动不少于10次，参加人数不少于3000人，县级组织达标测验活动不少于5次，参加人数不少于1500人，各市县均超额完成。

## 夯实群众健身基层基础

安徽省从完善健身设施、激发健身兴趣、不断满足健身需求入手，为实施《国家体育锻炼标准》提供保障。突出设施建设。聚焦“小区内”，维修、改造、升级、

补建小区和行政村健身点14076个，完善群众身边的健身设施；聚焦“小区外”，建设口袋体育公园458个、百姓健身房468个、“国球两进”项目855个，丰富健身设施供给；聚焦“城市中”，建设城市体育公园84个、健身步道2586公里，不断拓展健身空间。2024年底人均体育场地面积达到3平方米，比2020年增加0.8平方米。

突出健身培训。推动体育协会通过线上线下相结合方式，常态化组织开展乒乓球、羽毛球、网球、游泳、八段锦、太极拳、冰雪和类冰雪等群众喜爱的体育项目培训，教会群众1至2项运动技能，每年培训不少于100万人次。

突出赛事引领。打造全民健身“一市多品”“一县一品”特色品牌，扩大经常参加体育锻炼人数比例，常态化举办各类赛事活动，办好各级全民健身运动会、社区运动会、职工运动会和省、市、县、乡四级联赛，构建结构更优、质量更高、更加可持续发展的体育赛事体系。2024年，全省举办体育赛事活动超过7500场次，近800万人次参加赛事活动，有效激发了群众健身兴趣和习惯养成。

## 实现达标检测常态化长效

结合安徽实际，推进《国家体育锻炼标准》创新落实，积极开展达标测验活动。

提档升级省、市、县(市、区)三级国民体质监测中心(站)，在健身人群集中的大型公共体育场馆建成1个省级、16个市级、95个县科学健身指导中心，初步形

成“达标测验—体质监测—健身指导—运动干预”四位一体的综合服务站点。目前，全省80%以上的达标活动由科学健身指导中心组织实施。依托省、市、县三级科学健身指导中心，深度融合达标测验与体质监测，培训1000余名测验技术人员，实现科学健身指导“三个常态化”，即常态化开展锻炼标准达标活动，让体育锻炼成为群众生活必须；常态化开展体质检测，为群众提供科学健身运动处方或指导方案；常态化推进全民健身活动状况调查，为完善政策提供科学依据，有效提高群众对活动的认知度与参与意愿。在科学健身指导中心设立“达标门诊”，充分利用好国民体质监测等相关电子器材在达标数据采集中的使用，方便群众达标测试，提高达标数据采集效率；结合全民健身志愿服务“五进”，推进达标活动进机关、进基层、进企业事业单位；融合赛事活动，让群众既参加了活动又检测了锻炼效果；实施数字赋能，推广国家体育锻炼标准线上自测平台，形成线上线下相结合的达标参与方式；引入第三方专业服务团队，深入全省各地开展技术指导，从设备调试到数据上传，全流程进行帮助服务，切实用好国家体育锻炼电子证书系统，确保活动组织的专业性和数据的真实性、准确性、及时性、完整性。

安徽省体育局相关负责人表示，安徽将持续深化国家体育锻炼标准达标测验活动，不断创新活动形式、优化服务内容，以更高的标准、更实的举措，积极推动群众体育和全民健身高质量发展，为全民健身事业和健康中国建设贡献安徽力量。



骑行永定河畔 畅享春日美景

## 山东东营促进体育场地设施提质升级

本报讯 近年来，山东东营力促体育场地设施提质升级，实施体育设施“进公园、进社区”三年行动计划。截至目前，建有体育场地9595个，体育场地面积770.1万平方米，人均体育场地面积达到3.49平方米。

东营联合国土、规划、住建等部门把体育公园建设纳入全市公园规划，新建改建体育公园7处，实现了县区全覆盖。依托城市生态廊道和黄河生态廊道，建成沿河海水系、公园景区、湿地社区的黄河健身步道2234.4公里，中心城区200公里健身步道贯通无障碍通行。

同时，东营市注重品牌示范，推动全民健身活动的开展，打造省级

示范单位(项目)、精品赛事等20余项。“跃灵动”智慧体育大数据平台入选国家2024年度智能体育典型案例。黄河口“二月二龙抬头”民俗文化节被国家体育总局评为2024中华体育文化优秀节庆项目。基层党组织领办社区运动会被国家体育总局作为典型案例在全国推广。东营还建起国内首个世界匹克球联盟小镇，让匹克球运动成为东营的另一城市名片。

(林剑)

## 河南西平县举行全民健身健步走活动

本报讯 近日，河南省西平县举行以“移风易俗树新风，全民健身享健康”为主题的2025年“万步有约”全民健身健步走活动。2300余人迈着矫健步伐从洪河公园出发，沿洪河堤顶路、柏城大道、107国道路线开启5公里长的健步走行程。

活动中，沿途十里锦绣海棠竞相绽放，美不胜收。伴随着海棠花的姹紫嫣红和芬芳馥郁，大家一路阔步向前，经过一个多小时的健步行

走，顺利完成行程。西平县有关医疗机构在活动终点开办了“中医药集市”，以群众喜闻乐见的形式宣传普及中医药文化，宣讲中医养生和科学健身知识，免费提供艾灸、针灸、刮痧、拔罐等中医特色体验服务。

西平县委、县政府号召广大群众提升生活品质，树立健康新理念，学习健康新知识，掌握健身方法，养成健身习惯。

(冯蕾)

本报记者 顾宁

日前，北京自行车俱乐部联赛公路团体计时赛、北京市全民健身“社区杯”骑行系列活动暨京彩骑行第三站，先后在北京永定河乐活中堤举办。

北京自行车俱乐部联赛公路团体计时赛率先举行，来自北京各区的24支车队参赛。本次赛事的赛道沿河岸笔直延伸，全长20公里，穿行于河岸沙洲湿地与林带，能带给人不一样的感觉。不少参赛选手表示，该赛道设施完善、环境优美，良好的生态环境为群众参与健身活动提供了更好的选择。

在随后举行的北京市全民健身“社区杯”骑行系

列活动暨京彩骑行第三站中，共有51个社区的35支车队、近500人参赛。本次活动由北京市体育总会主办，北京市体育总会秘书处、北京市自行车运动协会承办，以“骑游”的形式开展。参加活动的骑行爱好者边骑行边欣赏美景，不时用手中的相机记录下春日美好的景色。不仅如此，活动沿线的社区志愿者还组成了“绿色护卫队”，捡拾垃圾、引导文明观赛，让健身与环保同频。

家住北京石景山的李先生一家参加了本次活动，在他看来，春日骑行既是健身更是出游的新选择，他说：“通过骑行的方式带领孩子了解大自然、融入大自然，从小养成爱护环境、积极参与健身的好习惯。”

## 大地流彩·全国和美乡村篮球大赛开赛在即

本报讯 近日，中国农民体育协会、中华全国体育总会群体部联合印发通知，2025年大地流彩·全国和美乡村篮球大赛(村BA)将于4月13日在贵州省黔东南州台江县台盘村正式启动，活动持续至10月。

本次大赛坚持农民主体、务实简约、安全有序、文化传承的原则，强调要让农民当主角、当主力、当主演，不铺张浪费、不增加基层和农民负担。同时，要深入挖掘文化内涵，充分展现乡村特色，体现乡土意味，讲好中国乡村故事。

大赛主要分三个阶段进行，第一阶段4月至6月，鼓励各省份结合农闲、农事农季和民俗节庆，自主开展篮球交流活动。第二阶段7月至9月进行大区赛，北部赛区(举办地为山东省烟台招远市金岭镇大陈家村)、中部赛区(举办地为湖北省咸丰县高乐山镇小模村)、南部赛区(举办地为湖南省辰溪县孝坪镇爱国村)将结合各自地域文化特色，充分展现不同

主题的村BA文化赛场。第三阶段全国总决赛将于10月份在贵州省黔东南州台江县台盘村举行。各地将以县级行政区为单位组队，充分发挥全国“村BA”大赛的示范带动作用，进一步扩大参与范围，确保更多乡村基层队伍登上全国舞台，更多农民兄弟“崭露头角”。

大赛将更加突出文化性、趣味性、乡土性、公益性，设有“潮艺焕彩·村集”“悦动耕新·村趣”“田园牧歌·村游”“赛启新程·村谈”“公益助农·送体育下乡”五项配套活动，融合农特产品展销、农耕农事节庆、民俗文化体验、乡村美食品鉴、现代农业观光、乡村学术论坛等元素，进一步丰富农民群众文化生活，带动更多人参与乡村篮球运动，推动农文体旅融合发展，助力“三大球”振兴与体育强国建设。通过打造接地气、聚人气、掀热潮的“村字号”文体活动，让赛事扎根田间地头，把活动办在村里、把资源引入村里、把关注聚焦到村里、把消费留在村里。

本次大赛由农业农村部农村社会事业促进司和国家体育总局群众体育司指导，中国农民体育协会(中央农业广播电视学校)会同中华全国体育总会群体部主办，中国篮球协会提供技术支持。

(轧学超)

天空很辽阔 我们一起飞

## 湖北“四朵金花”勇攀世界高峰



本报记者 冯蕾

室内跳伞以其独特的魅力和挑战性吸引着无数追梦者。在梦想的舞台上，湖北队的“四朵金花”——龙雅婷、王丽然、莫婉玉、万雅琦书写了一段传奇。

日前，在深圳龙华举行的2025年全国室内跳伞冠军赛女子四人造型项目中，湖北一队以绝对优势夺冠，再次展示了“四朵金花”的实力与默契。

龙雅婷是队伍的核心成员，15岁便加入了湖北跳伞队，专攻4人造型项目。经过10年的艰苦训练，“四朵金花”在2024年4月15日站在了世界冠军的领奖台上——荣获2024年在澳门举办的国际航联第五届室内跳伞世界杯及第一届室内跳伞亚洲锦标赛女子四人造型冠军。同年，四朵金花远赴美国，获得国际航联第二十六届造型跳伞世锦赛的亚军。一年两度在造型跳伞的赛场上打破欧美强队长期以来在此项目上的统治，取得了中国造型跳伞历史最好成绩。

回忆起那一刻，龙雅婷依然难掩激动：“当我站在领奖台上时，那种发自内心的激动和高兴无法用言语表达。但走下领奖台，我就告诉自己，这只是一个开始，不能因此而满足或懈怠。”

为了夺得世界冠军，四朵金花十年磨一剑，每天都在努力训练，从早上6点到晚上9点，无论是体能训练还是技巧练习，都不遗余力。

“我们的优势就是速度和衔接。这是在比赛中脱颖而出的关键。”此外，龙雅婷还特别提到了团队的专注度，“我们一心一意地练习四人造型，没有分心去练其他项目。这种专注让我们在技术上更加精湛，能够不断突破自我。”

“队员之间的默契和团队协作能力更是我们取得好成绩的关键。我们四个人在一起的时间比和家人还要长，无论是住宿、吃饭还是训练，都形影不离。这种长时间的相处让我们更加了解彼此，也更加信任彼此。”龙雅婷说。这种深厚的团队情谊和默契的配合，为她们在赛场上的出色表现提供了有力的保障。多年来，由于湖北当地没有训练风洞，她们辗转重庆、深圳等地进行训练。今年，湖北终于建成了训练风洞，队伍也得以在家门口进行更为系统的训练，首次编创的8人造型也将在国际赛场亮相。

主教练骆娅莉根据每位队员的特点进行有针对性的训练和指导：“龙雅婷和王丽然速度爆发力出众、反应灵敏；万雅琦稳定性强，弥补了在爆发力上的不足；而莫婉玉团队协作能力强、默契配合让四人成为了一个不可分割的整体。”在她的精心调教下，湖北队的“四朵金花”不仅技术日益精进，更在精神上形成了坚不可摧的凝聚力。

4月初，2025年国际航联第五届室内跳伞世界锦标赛即将举行，四位姑娘满怀信心、蓄势待发。她们将带着对跳伞事业的无限热爱和追求，继续在国际赛场为了梦想而奋斗、为了荣誉而拼搏。

据悉，乐活中堤位于北京的“母亲河”永定河上，道路设施完善，分骑行道和步行道，为南北单向环形路，每一侧的路宽均为4米，设有18处连通路，环一周最长为20公里。通过“水+文化”“水+体育”“水+旅游”等方式，为市民提供健身休闲的滨水空间。同时，作为北京首条融合荒野挑战与生态教育的骑行廊道，永定河乐活中堤以其独特的自然环境，承载着防洪与文化交流的多重功能。

据北京市永定河管理处相关负责人介绍，永定河不仅是文化地标，更是广大市民共享的绿色空间。通过骑行活动，可以让更多人见证生态治理的成果，共建人水和谐的家园。

本报讯 近日，安徽省体育局发布2025“奔跑江淮”路跑系列赛。今年，安徽将以“奔跑江淮”为核心品牌，打造大黄山马拉松赛、城市马拉松赛、和美乡村健康跑三大系列赛。

大黄山马拉松赛将黄山、池州、宣城、安庆四市马拉松赛纳入其中，以马拉松为载体，全面展示大黄山地区山水生态资源和文化特色，推进大黄山世界级休闲度假康养旅游目的地建设；“奔跑江淮”城市马拉松赛十城十站，包括合肥市、蚌埠市、淮南市、马鞍山市等A1类马拉松赛，全面展现中国式现代化美好安徽的蓬勃气象；“奔跑江淮”和美乡村健康跑以县域为举办主体，全年共设20站，覆盖安徽省16个市，突出展示美好乡村建设，绘就乡村全面振兴新图景。

据介绍，安徽省将持续强化“奔跑江淮”品牌效应，以路跑赛事为纽带，搭建起该省体育资源高效整合与共享的桥梁。不断优化赛事体系，丰富赛事类型，满足不同年龄、不同水平跑步爱好者的多元需求。

(邵国华)

安徽发布「奔跑江淮」路跑系列赛