



宁波小将严子怡 谈远期目标—— 站上奥运会 最高领奖台

1月3日,记者从宁波体育运动学校获悉:宁波16岁女子标枪小将严子怡,进入新年后继续跟随国家田径队投掷项目组在江苏淮安冬训,为实现奥运目标打基础。

严子怡在昆明海埂基地训练场景。受访者供图

1 “站上奥运会最高领奖台”

“和这么多高水平的运动员一起训练,让我体验了别样的训练氛围,可以补全我之前体能的短板,让我的技术更上一层楼。我的远期目标就是站上奥运会最高领奖台。”严子怡表示。

去年11月,严子怡首次进入国家田径集训队,先在云南昆明海埂体育训练基地完成了近一个月的国家田径集训队冬训训练营,然后又跟随国家田径队投掷项目组前往江苏,在田径项目淮安综合训练基地进行第二期集训。

“之前国家队安排的是本期集

训到元旦前结束,不过现在做了调整,继续集中训练。”带着严子怡参加国家队训练的宁波体校教练卢秀荣告诉记者,计划训练至1月15日,然后回宁波。

“严子怡也算是‘破格’进入国家队的选手,因为投掷项目上,国家队通常是选拔20岁上下的优秀选手入队。这充分体现了国家队对她的关心和重视。”卢秀荣说,严子怡作为年轻小将,目前最重要的还是加强基础体能和技术训练,“能够参加国家队集训是很好的学习和锻炼机会。除了训练方面可

以受益良多外,在科医保障、发展规划等方面也得到了很多指导与帮助。”

据了解,针对严子怡出现的肩部疼痛问题,上月国家队专门安排她和另外几名队员一起前往北京,由6名专家医生进行会诊。

“最近一个月,根据医生的指导,我进行了康复治疗,并进行了增强肩部周围肌肉力量的训练。现在,我的肩部不再感到明显疼痛。”卢秀荣透露,在结束本期国家队训练任务之前,还会去一趟北京,让医生看看肩部恢复情况。

2 去年在国内外比赛中表现出色

刚刚过去的2024年,严子怡从3月份开始“跳级”参加成人组比赛,连续在全国田径投掷项群赛,全国田径大奖赛分站赛、总决赛和全国田径锦标赛等大赛中夺冠,并且成绩出色。

其中,4月在全国田径大奖赛杭州站比赛中,她以64米28的成绩打破了世界U20纪录,并达标巴黎奥

运会64米的参赛标准;9月在衢州举行的2024年全国田径锦标赛中,投出64米41成绩,再次刷新了她自己保持的U20世界青年纪录。

2024年国际比赛方面,严子怡同样表现出色:8月31日在利马U20田径世青赛上,以63米05的“断层”领先成绩夺冠,比第二名的成绩远8.77米;10月在世界中学

生夏季运动会上也获得了女子标枪冠军。

“去年比赛密度和强度比较大,对她来说也需要一段时间进行调整。现在跟着国家队冬训,可以得到更好的指导,各方面的保障条件也很好。”卢秀荣认为,这一定会让严子怡受益匪浅。

记者 戴斌 通讯员 董亚君

市全民跳绳公开赛举行 她每秒钟能跳5下

1月4日,2025年宁波市跳绳公开赛在宁波市全民健身指导中心综合馆举行。作为今年宁波市全民健身周系列活动之一,本次比赛旨在推动我市跳绳运动健康、规范、有序发展,进一步激发全民健身热情。

2025年宁波市跳绳公开赛由宁波市全民健身指导中心主办,宁波市社会体育指导员协会、宁波市跳绳俱乐部承办。来自全市各地中小学和幼儿园的300余名宁波校园跳绳高手报名参赛,展示青少年阳光体育风采。

跳绳是一项简便易行的运动,拥有良好群众基础,也是中小学和幼儿园广泛开展的体育项目之一。跳绳运动具有很好的健身效果,有测试显示,跳10分钟,每分钟跳140次的运动效果就相当于慢跑半小时。跳绳运动可以提高身体的反应能力,增强平衡力、弹跳力和爆发力等。



比赛场景。通讯员供图

跳绳运动花样繁多,竞赛项目分为许多小项。本次比赛设置了30秒单摇、1分钟并脚达标赛、1分钟双摇、3分钟8人混合长绳“8”字跳、集体自编表演赛、亲子协同跳等项目,各个项目按年龄分组进行,组别分别有成年组、少年组、少儿组。

来自宁波市实验小学的王丝微是本次比赛最亮的那颗“星”,在1分钟并脚达标赛少年女子组比赛中,她的成绩达到了295下,这意味着她每秒钟能跳5下。

记者 戴斌
通讯员 许真 严哲

毕业展搬进城市地标 鼓楼的这场展览很吸睛

将丝巾、包袋等产品与传统元素呼应,把毕业生艺术作品搬进城市地标建筑……1月4日,浙江纺织服装职业技术学院设计媒体学院2025优秀毕业作品展亮相鼓楼,为期15天的展出免费向公众开放,学生们以充满朝气的原创优秀作品扮靓城市地标,演绎出一场精彩的创意设计作品展演。

冰箱贴、手机壳、支架、丝巾……作品展上,各类文创产品创意十足。一开展便吸引了不少参展者的目光,不少学生的作品则实现了艺术与社会价值“双结合”。

数字媒体艺术设计专业学生叶雨菲的“精神宝贝”展区吸引了参展者的注意,叶雨菲对民康医院中疗养员的作品进行了二次创作,设计出各种文创产品,她说希望让更多人能看见他们的作品。“今天有很多人在我的展位前询问作品,我计划赠送一套完整的作品给民康医院,让疗养员也能看到自己的作品。”叶雨菲说。

“这是我们第一次把学校的展览放到校外,而且第一次就选择在鼓楼这样的城市地标,我们学生设计的很多文创产品,比如带有鼓楼元素的冰箱贴、丝巾、包袋都很受欢迎,还有不少路人想要购买。”浙江纺织服装职业技术学院设计媒体学院费晶晶告诉记者。

值得一提的是,该活动策划方案联动“校内+校外、线上+线下”多元空间与媒体展示形式,多渠道立体传播学生优秀作品,为优秀作品搭台发声,为作品转换市场应用和商业价值提供机会。

记者 袁先鸣 文/摄



学生作品。

福彩开奖信息

双色球第2025002期
09 12 13 15 22 26 11
3D第2025005期 0 8 5
15选5第2025005期
01 03 05 09 12
快乐8第2025005期
09 11 12 14 19 20 22 27 31 33
36 37 45 49 55 57 60 64 79 80

体彩开奖信息

7星彩第25002期
6 9 6 4 2 8 14
6+1第25002期
1 8 8 8 8 9 6
20选5第25005期
04 06 08 11 14
排列5第25005期 6 1 7 7 8

(均以公证开奖结果为准)