

社区“力量达人挑战赛” 点燃全民健身热情



比赛现场。

6月7日下午,海曙区白云街道联北社区百姓健身房举办的“力量达人挑战赛”火热开赛。活动依托社区网格化动员体系,结合“体重管理年”健康主题,首次邀请居民和外卖骑手、快递员、自主创业者等新业态群体参与,共吸引50余名健身爱好者同场竞技。

本次赛事充分发挥社区网格管理优势,通过“线上社群+线下入户”双渠道招募,创新设立“体重管理激励组”,为20名有减重需求的居民定制

赛前体测服务,将健康数据纳入比赛评分体系。

赛事设置健步走、俯卧撑、平板支撑等传统项目的同时,现场特设健康顾问专区,为参赛者提供体脂分析、运动损伤预防等专业指导。

联北社区党委书记林伟萍表示,本次赛事是“体重管理年”系列活动的开端,后续将成立新业态健身互助社,开放百姓健身房夜间专属时段,并推出“月度健康之星”评选。

记者 刘波 通讯员 王晗

全民跆拳道公开赛 400余名选手上演精彩对决

6月8日,2025年宁波市第八届“甬城杯”全民跆拳道公开赛圆满结束。此次公开赛吸引了众多爱好者参与,选手以精湛技艺和拼搏精神给观众带来精彩对决。



比赛现场。

26支代表队报名参赛,共有472名选手。

这些参赛队伍中,既有青少年组成的朝气蓬勃的队伍,展现着跆拳道运动的新生力量;也有经验丰富的大学生战队,彰显着成熟稳健的竞技风范,充分体现了跆拳道运动在宁波广泛的群众基础与深厚的发展底蕴。

比赛全程严格遵循中国跆拳道协会制定的最新竞赛规则,同时引入先进的电子护具系统,精准记录每一次有效击打,确保比赛结果的公平公正。项目设置丰富多样,涵盖个人竞技、团体竞技、个人品势、团体品势、混双品势以及专项挑战赛六大板块。

值得一提的是,为助力运动员获得更多实战历练,今年“超级组”个人竞技比赛首次创新采用“双败赛制”。该赛制打破了传统单败淘汰的局限,选手在首次失利后仍有机会重返赛场,只有累计失败两场才会被淘汰。这不仅给予选手更多机会总结经验、调整战术,还能让他们在多轮高强度

的比拼中,充分磨砺技术细节,锤炼坚韧心态,挖掘自身无限潜力。

“超级组”比赛还承担着挖掘优秀跆拳道竞技人才的重任,通过多轮激烈比拼,一批实力强劲、潜力无限的选手脱颖而出,为下一届市青赛、市运会做好了坚实的人才储备,为宁波跆拳道事业的长远发展注入新动能。

赛场上,个人竞技选手动作迅猛,攻防激烈;团体竞技团队配合默契,为荣誉而战;品势比赛选手动作刚柔并济,尽显跆拳道文化内涵;混双品势男女搭档配合精妙,观赏性十足。

经过两天的激烈角逐,各奖项尘埃落定!总团体总分前三名分别是新芝·储能代表队、青林湾·海外代表队、古林·布政代表队;竞技团体总分前三名分别是新芝·储能代表队、青林湾·海外代表队、洞桥镇宁锋小学代表队;品势团体总分前三名分别是高新·梅墟代表队、古林·布政代表队、青林湾·海外代表队。

记者 马涛 通讯员 谢雨琪

市游泳少年主题推广活动 三站齐开 400多名小将 击水争先

6月8日,2025年宁波市“奔跑吧·少年”之游泳少年主题推广活动暨“甬动童年”宁波市少儿体育表演大会游泳表演赛三站齐开——在鄞州明州游泳馆、北仑强大体育小港游泳馆、慈溪海睿体育公园,共有400多名孩子击水争先,体验游泳比赛。

宁波市“奔跑吧·少年”之游泳少年主题推广活动由宁波市水上(游泳)运动学校和宁波市幼儿体育协会联合主办,是专门为少儿游泳选手打造的一个锻炼和展示的平台,旨在鼓励少年儿童掌握游泳技能,并通过系列活动发掘游泳苗子,为培养优秀运动员进一步夯实基础。

宁波水上(游泳)运动学校作为活动主办方之一,凭借着近70年的深厚办学底蕴,已经为宁波游泳界培养了3名奥运冠军、47名世界冠军。

今年的游泳少年主题推广活动以“水韵宁波·泳动未来”为主题,全市共设13个选拔点及15个报名点,方便少儿选手就近参与。各区(县、市)分站活动将于近期分别举行,总站活动将于6月28日举行。

此次鄞州、北仑、慈溪三站活动同日上演,虽然当天下着大雨,但未能浇灭小选手们热情,每站均有百余名游泳小将报名参加,共计400余人。不少家长表示,让孩子参加这样的活动主要是让孩子得到锻炼,体验一下专业游泳比赛的流程,感受一下比赛的氛围。泳池边,一张张挂着水珠却笑容灿烂的小脸,正是宁波游泳的希望。

以推广游泳运动,培养少年儿童的体育兴趣,增强身体素质为主要目标,每站活动中,小选手们都按照年龄分组,参与自由泳、蛙泳等基础泳姿展示以及趣味挑战赛。

据宁波市幼儿体育协会相关负责人介绍,这场惠及广大少幼儿的公益活动,本月还将在海曙、镇海、奉化、宁海、象山等地举行。

记者 戴斌 通讯员 李永清



比赛现场。