

这支“精锐之师”厉兵秣马

封闭集训备战省体育大会跳绳比赛



记者从宁波市全民健身指导中心获悉,为了备战浙江省第五届体育大会跳绳比赛,宁波市跳绳队7月2日在宁波市跳绳非奥运动(跳绳)基地余姚陆埠镇第二小学集结,展开为期两周的封闭集训。

宁波市跳绳队集训场景。通讯员供图

作为浙江省人民政府主办的规格最高、规模最大的综合性群众体育赛事,省体育大会每四年举办一届。今年,省第五届体育大会在台州举办,从6月至10月,累计将举办30项赛事和5个嘉年华活动,面向所有群众开放社会报名,力求打造一场全民共享、文体交融、科技赋能的体育盛会。

据了解,本届省体育大会创新多种参与模式,可以以设区市代表团、省级行业体协、企事业单位、体育俱乐部、体育自组织或个人名义参赛,各项目比赛一般分地市组、行业组和公开组。根据报名情况,宁波市代表团将参加地市组所有30个比赛项目和5个体育嘉年华活动。

省第五届体育大会跳绳比赛将于7月18日至20日在台州黄岩举行,比赛按年龄和性别分组,设置30秒单摇跳、30秒双摇跳、3分钟单摇跳、30秒个人间隔交叉跳、2×60秒交互绳接力跳、3分钟16人长绳“8”字跳、个人花样、车轮跳花样、安仁交互绳花样、自编套路等13个竞赛项目。

以争创佳绩为目标,宁波市跳绳队专门组织本期封闭集训,开展高强度专项训练。来自宁波市甬体跳绳俱乐部、余姚技师学院、余姚市陆埠镇初级中学、余姚市陆埠镇第二小学、余姚市三七市镇中心幼儿园、宁波市康宁医院等6家单位的30余名运动员参加集训。

从阵容看,宁波市跳绳队堪称“精锐之师”。在严格遵守竞赛规程和人数要求的前提下,队员优中选优,集结了全市范围内顶尖跳绳运动员。同时,教练团队也由我市跳绳领域经验最丰富、执教水平最突出、曾培养出众多优秀选手的资深教练员领衔挂帅,为队伍的科学训练和赛场决胜提

供了强大的智力支持与战术保障。集训期间,队员们每天进行长达5小时的针对性训练,内容包括:车轮跳、交互绳等基础动作规范;个人花样、双人配合、集体自编套路编排与演练;30秒单摇、3分钟耐力跳等项目的速度与体能强化;力量、摇绳频率、步伐协调等技术细节优化等。训练内容紧扣竞赛规程,涵盖速度耐力、花样难度、团队协作等核心环节,力求在有限时间内实现技术精益求精、体能储备充足、团队默契无间,最终以“绳”采飞扬的姿态登上省体育大会赛场拼搏争光。

供了强大的智力支持与战术保障。

集训期间,队员们每天进行长达5小时的针对性训练,内容包括:车轮跳、交互绳等基础动作规范;个人花样、双人配合、集体自编套路编排与演练;30秒单摇、3分钟耐力跳等项目的速度与体能强化;力量、摇绳频率、步伐协调等技术细节优化等。

训练内容紧扣竞赛规程,涵盖速度耐力、花样难度、团队协作等核心环节,力求在有限时间内实现技术精益求精、体能储备充足、团队默契无间,最终以“绳”采飞扬的姿态登上省体育大会赛场拼搏争光。

据了解,参加此次集训的部分青少年选手,还同步备战2025年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会跳绳比赛,该项赛事将于7月28日至8月2日在吉林省长春市举行。

记者 戴斌 通讯员 孙宇 金鑫

8名宁波牌手助阵

浙江队获全运会桥牌全部竞赛项目决赛资格

记者从宁波市全民健身指导中心获悉,7月2日,第十五届全运会群众比赛桥牌项目预赛在山东泰安落幕。参与角逐的浙江桥牌队是参加全部6个竞赛项目的队伍之一,在6个项目上均成功晋级决赛阶段。值得一提的是,浙江桥牌队参赛教练员和运动员名单中,有8名代表省队出征的宁波桥牌选手。

这是桥牌第三次被列为全运会群众赛事活动项目。本届全运会桥牌项目共设男子团体赛公开组、男子团体赛业余组、女子团体赛、混合团体赛、青年男子团体赛、青年女子团体赛6个竞赛项目。

共有32个单位、500余名人员参加该项目预赛,其中,北京、河北、上海、江苏、浙江、湖北队参加了全部6个竞赛项目。最终,上海队和浙江队在6个项目中均成功晋级决赛阶段。

6个竞赛项目中,浙江队在男子团体赛业余组、青年男子团体赛两个项目上以预赛第一名身份晋级决赛。本届全运会桥牌项目决赛将于今年11月3日至7日在深圳举行。

共有8名宁波牌手代表省队参加了此次全运会预赛,分别是:以教练身份参加的男子团体赛业余组教练薛勇、青年男子团体赛教练俞承忠;以运动员身份出战的男子团体赛公开组忻国芳、江惠波、曹雪良,男子团体赛业余组王立辉、毛金荣,混合团体赛杨立新。

上届全运会桥牌比赛中,杨立新、忻国芳曾助力浙江队夺得男子团体赛公开组季军。本届比赛,宁波桥牌选手将继续助力省队,争取在全运会决赛阶段更好的成绩。

宁波是全国桥牌“重镇”之一,早在2015年,宁波市江北区就被国家



比赛场景。据中国桥牌协会

体育总局棋牌中心授予“全国桥牌竞赛训练基地”。近年来,国家桥牌队选拔赛、亚太青年桥牌锦标赛、全国桥牌A类俱乐部联赛、全国桥牌俱乐部女子联赛、全国桥牌青年联赛等众多高水平桥牌赛事相继在甬举行。

我市涌现了不少优秀桥牌选手,并在各类大赛中屡获佳绩。宁波桥牌队曾获得全国甲级联赛冠军;2018年举行的雅加达亚运会上,杨立新获得桥牌男子团体赛铜牌和双人赛银牌;2023年举行的杭州亚运会上,以宁波桥协·浙江外代队为班底的中国桥牌混合队获得混合团体赛亚军。

记者 戴斌 通讯员 严哲 桂世昌

破解古籍谜案

甬产电影《册杀》

定档7月8日

7月2日,由宁波晓江影业有限公司、杭州塔图因影视文化联合出品的悬疑电影《册杀》(原名《破局者迷》)正式官宣定档7月8日,并同步开启预售。

该片由郑文政执导,牛骏峰、尚语贤联袂主演,白恩、胡耘豪等实力派演员加盟,王奎荣、李光复等老戏骨特邀出演。

影片故事始于一场离奇的拍卖会。拍卖会上惊现李家百年书阁“明渊阁”中的藏书,私家侦探白飞(牛骏峰饰)受命调查,与李家大小姐李妙妙(尚语贤饰)一同查询真相。密室凶案、古籍失踪,这场失窃案的背后,似乎藏着李家不为人知的秘密。

“这部电影去年6月开始拍摄,为了还原民国时期的宁波风景和宅院,我们搭建了30多个不同的场景,难度比较大,期待电影上映后大家可以多多关注。”宁波晓江影业有限公司负责人陈晓江说。

片中多处场景为剧组实地搭建,并通过光影流转的镜头语言,让观众身临其境,感受步步惊心、处处玄机的探秘体验。据介绍,其中“明渊阁”建筑涵盖鲁班木匠技艺、传统木工技术的榫卯结构等传统文化。影片将悬疑推理与人性探讨巧妙结合,密室机关与传统文化有机相融,打造出独属于东方的悬疑故事。

谈及片名从《破局者迷》改为《册杀》,陈晓江解释,这里蕴含着主创团队的期望。“‘册杀’一词承载着深刻的文化隐喻,执笔书‘册’之手,亦可执刃行‘杀’。这种贯穿中国传统文化中‘文’与‘武’、‘德’与‘刑’的张力,正是影片探讨的核心。”

在扑朔迷离的案情背后,影片坚守文化传承的叙事内核。王奎荣饰演的老匠人演示“一木三雕”绝技,李光复扮演的藏书家讲述古籍修复的七十二道工序,这些文化细节构成了解谜的关键密码。值得一提的是,剧组特别邀请到非遗传承人参与道具制作,力求细节到位。

记者 袁先鸣

福彩开奖信息

双色球第2025075期:

10 12 14 19 20 21 15

3D第2025174期:5 3 3

15选5第2025174期:

02 03 04 07 08

快乐8第2025174期:

03 04 05 12 18 19 27 37 38 39

46 48 49 59 60 62 63 75 77 78

体彩开奖信息

20选5第25174期:06 11 12 16 17

排列5第25174期:1 3 1 3 5

(均以公证开奖结果为准)