



# 民族的大团结 你我的运动会

## 迎民族盛会 庆七十华诞



民族运动会  
让你知道多一点



### 会徽

会徽主体图形由腾飞向上的龙、凤及两侧的色带组成:龙凤形似阿拉伯数字“11”,恰为本届运动会的届次,又寓有“龙凤呈祥”之意;两侧旋转成半圆的橙色与蓝绿色的色带分别代表着黄河与长江,寓意天南地北各民族的团结凝聚。

会徽轮廓与汉字“中”的轮廓相似,龙凤相依相伴腾飞之势,突出了“中华民族一家亲、同心共筑中国梦”的主题。



### 吉祥物

吉祥物是名叫“中中”的龙娃,穿着中国传统服饰。胸前的装饰图案取自郑州出土的商代经典青铜器“商鼎”,体现举办地郑州深厚的历史文化积淀。

“中”是河南的特色方言,郑州自古就有“天地之中”的美誉。在河南人民的生活语言里,“中”字表达的意思是肯定、鼓励和赞誉,饱含着河南人民对运动会圆满成功的祝愿。

# 民族健身操队:展现飞扬青春



河南民族健身操代表队全体队员在西亚斯学院合练

舞动的青春,飞扬的激情!在郑州西亚斯学院乔丹体育馆,参加第十一届全国民族运动会民族健身操比赛河南代表队的青年学生正随着韵律跳动,挥洒着他们青春的汗水。  
郑报全媒体记者 王文捷 通讯员 赵志攀 文/图

## 全力以赴拿到最好成绩

河南民族健身操代表队共有18名队员组成,他们是来自郑州西亚斯学院和郑州七中的学生,包括8名维吾尔族运动员、4名回族运动员和1名哈萨克族运动员。从今年3月份,选拔出的队员就陆续在各自学校进行训练,至放暑假6月底队伍集中,全体队员开始在西亚斯学院合练。每周一至周六上午训练两个半小时,下午训练3个半小时。河南民族健身操队主教练孙凯表示,为了在民族运动会上展示出最好的状态,目前队员精神状态比较饱满,很有激情。

西亚斯学院的李昱昊在学校一直

是练啦啦操的,对健身操这个项目比较了解,对他来说参加民族健身操比赛不存在很大难度,只是需要融入一些平时没有接触到的民族元素。“最大难度还是整体在一起的默契,动作一致性,还有步伐、队形、跑位等都需要磨合,做到整齐划一。一个动作他会做,我会做,但不代表集体能做好,需要上场的16个人反复地训练长时间地磨合。”李昱昊说,“这是我在大学参加的最后一次比赛,而且是代表河南参加全国大型运动会,自然要全力以赴拿到最好成绩。”

## 带着不同民族的风格来参赛

相比李昱昊的“驾轻就熟”,来自七中新疆班的维吾尔族姑娘娜娜·肉孜,在整个训练过程中则要辛苦许多。没有什么舞蹈基础的娜娜·肉孜刚开始参加训练时拉柔韧都会疼。她说:“那时满脑子就是进行自我安慰自我鼓励,让自己全力以赴不放弃。”随着时间的推移,经过不间断地训练,娜娜·肉孜逐渐适应了节奏,动作越来越规范,“感到自己有了很大提升后非常开心。接下来的一个月还要加强柔韧性和动作的节奏感,把身体条件调整到最好。”

对于一名16岁的小姑娘来说,一年只回一次几千公里以外的家而且超不过

10天,确实有些残酷,好不容易到了暑假,娜娜·肉孜却因为要参加民族运动会,回新疆与家人团聚了几日就又风尘仆仆赶回郑州。她说:“回来后挺不适应,特别想家,感觉很失落。不过几天后适应过来就好了,而且是第一次参加这么大的比赛,特别激动,特别兴奋。从家临走时奶奶还说,全家人都为我能参加全国民族运动会感到骄傲和自豪。”

民族健身操以众多民族典型的舞蹈元素为动作素材,每一个动作都具有民族风格和韵味,将健身操的韧性与民族舞蹈进行了完美融合。上届全国民族运动会,民族健身操才从表演项目变为正式竞赛



项目。据孙凯介绍,尽管“年龄”比较小,但这个项目深受欢迎。这次民族运动会报名队伍接近30支,带着不同民族的风格来参赛。

民族健身操比赛分规定套路和自选套路。“我们的自选套路在编排上靠向维吾尔族风格,主要体现了西域的美感与热烈的风情。”作为队员参加过上届全国民族运动会的孙凯,对这项比赛的赛制以及有关内容有一定了解,“规定套路的信息量比较大,通过多种渠道包括咨询专业的民族舞蹈老师,边学习边充实编排,争取在民族运动会上呈现出最好的我们。”