



金秋盛宴



第十一届全国民族运动会特辑

2019年9月6日 星期五 编辑：雷群芳 美编：高磊 校对：姜军

民族健身操

民族运动会新亮点

为了进一步推动全民健身并弘扬少数民族文化，第十届少数民族传统体育运动会竞赛项目中新增加了民族健身操，这一项目也因此成为民族运动会的一个新亮点。



“年轻”的运动项目

民族健身操由国家民委为第十届全国少数民族传统体育运动会民族健身操比赛组织创编的规定套路。这套操以众多民族典型的舞蹈元素为动作素材，把健身作为第一要素，将民族舞蹈的柔美与健身操的力度自然、流畅、合理地结合在一起，突出动作的健、力、美，使民族传统文化与现代健身完美结合。健身操的音乐改编自具有民族特点的歌曲《我们共同的家》，节奏欢快流畅，律动感强。

科学性与娱乐性兼顾

整套民族健身操时长3分30秒(±10秒)，共有56个八拍，寓意为56个民族。民族健身操虽然只有短短几分钟，却融合了维吾尔族、蒙古族、傣族、土家族、藏族等20多个民族的舞蹈元素，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，力求融科学性和娱乐性为一体，利用朝气蓬勃的形式，将传统民族文化传播出去。

比赛场馆：郑州市体育馆(人民路1号)

比赛时间：9月10日 8:30~11:30 15:00~18:00

喜迎第十一届全国民族运动会

郑州市民游重渡沟门票、指定住宿均享半价

中华人民共和国第十一届全国少数民族传统体育运动会将于9月8日至16日在郑州举办，对于郑州市民乃至整个河南来说，这是一次做好东道主、展现中原文明的好机会。为缓解郑州第十一届全国民族运动会期间城市交通和市民出行压力，栾川县重渡沟风景区给郑州市民送来超值福利！

重渡沟“双重福利”迎盛会

福利一 9月6日~18日，郑州市民(持本人身份证、居住证、驾驶证均可)游重渡沟，门票半价(即60元/人)。

福利二 为了让市民有一段愉快舒适的旅程，重渡沟风景区联合景区内各农家业主，对郑州市民执行住宿半价优惠。

如果您错过了8月的“高速免费”，那么也不要后悔，去寻觅城市生活忙碌之外的另一种味道。9月的重渡沟秋高气爽，满山的红叶、黄叶汇聚交错，俨然一幅色彩斑斓的山水画，她以一种俏丽、宁静、幽深、神奇、灵秀、豪放的自然美等待着您的亲临！



万亩竹林铺就天然画廊

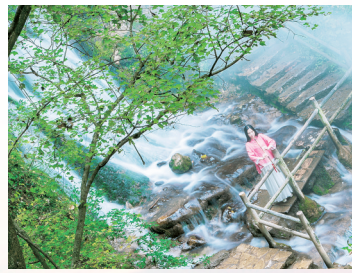
重渡沟自然风景区位于洛阳市栾川县潭头镇西南10公里的熊耳山，是国家AAAA级旅游景区，区内竹茂林密、野生动植物繁多、流水落差极大，水之秀酷似江南。铺天盖地、遮天避日的万亩竹林密密层层，可与蜀南竹海相媲美，给重渡沟平添了一座满目涌翠的天然画廊。农家宾馆恬淡惬意，小桥流水、精品民宿及充满田园气息的328家农家宾馆星散于十里兰溪之

旁、万亩竹海之中，深受游客喜爱，水、竹、农家宾馆成为重渡沟三绝，使重渡沟由鲜为人知，不见经传而一举唱红北国，声震华夏，成为河南省目前极具活力的十大热点景区的好诠释。被“中国旅游第一人”魏小安先生称之为“中国农家宾馆第一村”，著名作家张一弓赞为“高峡飞瀑藏幽径，绿水秀竹怀古情；竖看山水横看竹，上听鸟语下听泉”。樊无敌



温馨提示

1. 建议在美团、携程提前网上预订房间及门票(需提前一天购票)。
2. 现场购票只需微信扫码购票直接入园无需排队。
3. 景区咨询电话：0379-66685666 66685996 66685989



ADVANCED CUSTOMIZED PRIVATE TAILORS

隆庆祥 量身定制 私人裁缝

高定西装，每道缝线都是时间的艺术

