



# 30秒单摇跳成绩:107下 相当于我们平时跳绳214下

## 郑州一初中生去年获中国首个“跳绳世界女大师”称号 今年再刷新纪录

在2018年获得中国首个“跳绳世界女大师”称号以后,郑州七十六中绳舞社团的杜婷婷又再次刷新了她的纪录:30秒,单摇跳107下!在6月2日结束的2019年全国跳绳锦标赛上,郑州七十六中绳舞社团取得了优异成绩。郑报全媒体记者 张勤/文 马健/图



跳得有多快  
扫码看视频



七十六中绳舞社团的学生在训练

### 一根细绳“玩出”世界跳绳大师

30秒,单脚单摇跳106下,也就是双脚交替跳动212下!相当于1秒钟跳7下!在郑州市第七十六中学的“大事记”里,2018年注定被记录:杜婷婷同学获得中国首个“跳绳世界女大师”称号。在2019年

6月2日结束的全国跳绳锦标赛上,杜婷婷又跳出了单脚单摇107下的成绩。也就是说,她在30秒内跳了214个。

郑州七十六中绳舞社团可以说是出产“大师”的地方。在2019年全国跳绳锦标赛上,绳舞

社团的女生路晨炫参加三摇跳项目,是全场坚持时间最长的选手,最终获得了该项目的金牌。

“他们都是值得夸赞的运动员。”绳舞社团的教练员、体育老师董彦君说,他更喜欢用“运动员”来称呼这些孩子。

### 台上3分钟,台下无数功

郑州七十六中的校体育馆2018年建成后,绳舞社团的训练场地才挪到了室内。在这之前,同学们训练都是在露天操场,冬练三九,夏练三伏。

走进郑州七十六中绳舞社

团,噔噔噔、咚咚咚的声音不绝于耳。双手执绳、双脚交替,手中的绳快到看不见,只能听见钢丝绳和空气摩擦的声音。

教练员董彦君给记者简单算了算训练时间:每周一至周五的

下午后两节课,训练2个小时,周日一天8小时的训练。“一年中,除了春节放假7天,其他长短假日,都没有休息过。”董彦君说,为了台上3分钟,甚至短到30秒的成绩,孩子们付出了多年的努力。

### “目标”激励让学生更自信

“当我实现一个小目标后,获得的成就感和幸福感是无法比拟的。”路晨炫说,也正是目标激励,让她在2019年全国跳绳锦标赛三摇跳项目中坚持到最后。“因为同伴都陆续停下了,我就告诉自

己一定要坚持,赢下这块金牌。”

路晨炫是郑州七十六中的初二学生。她从小学开始就特别喜欢跳绳,一进七十六中,就定下小目标:加入绳舞社团。路晨炫说,她将来想当跳绳教

练,当大赛的裁判员。

“不要小看这一根细细的跳绳,它教会了同学们很多。”董彦君说,团队合作的能力,自我意志的锤炼,对待学习的坚持,都是中学生的可贵品质。

### “小众”体育项目受青睐

郑州七十六中是金水区规模最大的公办学校。在金水区推行“一校一品”发展模式的大环境下,2015年,郑州七十六中将花式跳绳作为一校一品项目进行全校推广。

“花式跳绳的教学分为两

部分:一个是全员普及的,以校本课程的方式,让全校学生学习基础的花式跳绳的动作编排。另一个就是竞技类项目,依托绳舞社团来招募成员,通过训练达到参赛水平。”董彦君说。

如今,郑州七十六中近3000名学生会花式跳绳。同样的,绳舞社团参加比赛的成绩也越来越好。

其实,像跳绳、荷球、击剑这样的“小众”体育项目,正悄悄在金水区很多学校开展。

## 高考结束了,想学啥专业? 这些专业易混淆 别报错了

本报讯(郑报全媒体记者张竞跃) 高考落幕,高考成绩公布还有两周时间。这个阶段,考生不妨先了解一下自己感兴趣的专业,为填报志愿做准备。招生部门昨日提醒考生,并梳理易混淆专业。这些专业看起来相似,但所学内容完全不同。

分析检验、食品营养、酿造和发酵等相关部门从事生物化学和微生物学方面的研究、教学、科技开发及经营管理等工作。

### 汉语言VS汉语言文学

汉语言,学习语言本身,中国语言学史、汉语方言调查、欧美语言学等,都是对语言科学的解剖,深入的探索。

汉语言文学,研究的是中国语言的词语、句法,赏析古今诗歌、散文、小说等众多的文学作品。它的目的是使学生通过学习汉语言文学,具备扎实的中国语言功底和较强的写作能力,知道如何去评价一个文学作品,并进一步拓宽知识面,积累深厚的人文底蕴。

### 新闻学VS传播学

新闻学,培养具有新闻学基本理论知识,掌握新闻采访、写作、编辑、评论、摄影、策划、编导、制作等基本技能,具备在新闻、出版、宣传部门从事编辑、记者、媒介经营管理、音像策划、广告制作等工作的专业人才。

传播学,培养具备传播学基本理论、英语交际能力、跨媒体实践能力的专门人才,能在广播电视、公关广告、媒体经营管理、新闻、出版、网络传播等领域从事管理、策划、采编、制作以及教学和科研工作的专门人才。

### 交通工程VS交通运输

交通工程,主要学习系统工程、交通工程学方面的基本理论和基本知识,受到识图制图、上机操作、工程测量、工程概预算的基本训练,掌握进行交通基础设施规划、设计与工程项目评价方面的基本能力。

交通运输,主要学习运筹学、管理学、交通运输组织学方面的基本理论和基本知识,接受交通运输技术管理、商务管理、信息管理的基本训练,使学生具有运用运输技术设备,合理组织运输生产以获得最佳社会与经济效益的基本能力。

### 生物技术VS生物科学

生物技术,理论与实践并重,培养能够应用自然科学及工程学原理,对微生物、动物、植物体进行加工以提供产品来为社会服务的专门人才。该专业偏重于培养应用型研发人才。

生物科学,偏向于理论研究,偏重于培养基础扎实、宽厚的理论研究人才。毕业生可在海洋生化、医药卫生、环境保护、

## 在总分基础上加5~20分投档 河南16548名考生 可享高考加分政策

本报讯(郑报全媒体记者张竞跃) 记者昨日从省招生办获悉,今年,全省共有16548名考生可在统考成绩总分基础上加5~20分投档,达到高校投档条件的,由高校审查决定是否录取。

政策的退役士兵146人,归侨、归侨子女、华侨子女、侨眷69人,台湾省籍考生8人。16322名少数民族考生可在统考成绩总分基础上加5分投档。

政策明确,烈士子女和在服役期间荣立二等功(含)以上或被战区(原大军区)以上单位授予荣誉称号的退役军人,可在统考成绩总分基础上加20分投档。今年全省共有3人可享受此项加分政策,均为烈士子女。223名考生可在统考成绩总分基础上加10分投档,分别为:自主

另外,7133名考生可在与其他考生同等条件下由高校优先录取,包括一至四级残疾军人子女25人,因公牺牲军人子女9人,立功、艰苦偏远、空勤、舰艇、航天涉核军人子女61人,退出部队现役的考生80人,残疾警察、牺牲与一至四级残疾军警子女15人,农村户籍独生子女6943人。