

# 线上健身,邀你“云中漫步”

本报讯(郑报全媒体记者 郭韬略) 每天走多少步?在朋友圈里排名第几?动辄占领微信运动封面的你,现在有了跟更多高手PK的机会。作为2020年郑州市全民健身月的“重头戏”——“云中漫步”线上徒步赛今日正式开启,从5月23日到5月25日,加入“云中漫步”,3天累计步数最多的100位达人将获得棒球帽、甜蜜跑纪念浴巾、消痛酊等丰厚礼品。

今年的郑州市全民建设活动月系列活动由郑州市体育局、郑州报业集团主办,为贯彻落实中央和省市区有关新冠疫情防控精神,活动更多通过线上的方式进行。5月20日、21日上午,主办方分别邀请了优秀的瑜伽培训师、高级健身教练,在企鹅体育的直播间进行了线上直播教学。

两场直播分别围绕“如何练出秀美长腿”“如何科学跑马”两大热门运动主题展开,吸引了众多的运动爱好者隔屏开练。每期一个半小时的直播过程中,经验丰富的嘉宾还针对运动爱好者提出的一些问题,进行了答疑解惑。接

来,郑州市优秀的健步走、广场舞、广播体操、太极拳、空竹球、击剑、轮滑团队也将在网络平台上进行视频展示,供民众学习借鉴。

为进一步激发运动爱好者持续健身的热情,5月23日至25日,本次全民健身活动月将推出融参与性、趣味性、竞技性于一体的“云中漫步”线上徒步赛。本次活动不限年龄、性别和地域,只要你有一颗想要运动的心,只要你迈开自己的双腿,并上传自己的微信运动步数,就有机会赢取总计100份的惊喜礼品。扫码小程序码,立即进入“果动助手”报名吧。

**特别提醒:**活动开始前,请检查手机是否已开启微信计步功能。若未开启,请在微信搜索“微信运动”,并点击启用该功能。选手须每日24点前进入小程序,点击“步数更新”,上传当日步数。



扫码  
一键报名

本报讯(郑报全媒体记者 陈凯 文/图)裁判员入场、运动员检录、现场配乐、观众助威、参照国际标准打分……日前,一场“专业”的体操测试赛在河南省体操运动管理中心训练馆举行。与以往大赛前的摸底测试不同,本次测试赛完全模拟正式比赛,就是要通过这种“动真格”的比赛方式,展现和检验河南体操健儿的训练效果,及时发现问题,为下一阶段训练和参加比赛做好充分准备。

## 模拟实战 河南体操健儿测试赛上“动真格”

体操健儿在训练中不断提升自身水平,力争在国内赛场上取得佳绩。

现场督战的河南省体操运动管理中心主任张昕告诉记者:“本次测试赛完全按照最新的《国际体操评分规则》执行,担任比赛的裁判员除了国际级就是国家级,以确保比赛的公正、公平。比赛设项也完全同正式比赛一样,男子包括全能、自由体操、跳马、吊环、鞍马、双杠、单杠等项目;女子包括全能、自由体操、跳马、高低杠、平衡木等项目。”

据了解,参加本次体操测试赛的运动员包括8名男队员、6名一线队女队员和7名二线队女队员。“男队员是我们备战陕西全运会的选手,女队员除了备战陕西全运会的选手外,还有近些年表现不错的年轻队员。”张昕如是说,“由于受到新冠肺炎疫情的影响,赛事全面停摆,队员长期处在训练状态下身体和心理都会受到影响,训练效果得不到展现和检验。我们举办这个测试赛,就是通过模

拟正式比赛这种‘动真格’的比赛方式对运动员、教练员加以刺激,让他们通过测试赛展现和检验训练效果,同时查缺补漏,为下一阶段训练提供参考,并为参加比赛做好准备。”

值得一提的是,记者在测试赛现场见到了一位老熟人——多次为河南和中国在国内外赛场上创造佳绩的老将刘津茹。这位刚刚从伤病中恢复训练不久的老将,参加了自由体操和跳马两个项目,从她完成两个项目的技术表现看,训练整体效果还是不错的。“我现在要做的就是为梦想而坚持,希望通过自己的努力争取在陕西全运会上为家乡河南赢得荣誉。”刘津茹信心满满地说。

另据了解,为贯彻落实国家体育总局办公厅《关于进一步强化基础体能训练恶补体能短板的通知》的精神,河南省体育局积极响应,各项目

运动管理中心狠抓基础体能训练。“通过这一段时间突出基础体能训练,我们的运动员体能储备有了很大提高,在这次测试赛上没有出现一个因为体能问题而影响动作甚至是无法完成比赛的情况。这说明我们强调基础体能训练这个思路是完全正确的。”张昕满意地说。

通过模拟实战的测试赛,河南体操健儿在“动真格”中查缺补漏。这样的测试赛也将成为河南省体操中心检验阶段性训练效果一种常态化的方式。对此,张昕表示,“不仅仅是疫情期间,而且疫情过后也要隔一段时间搞一搞模拟实战的测试赛,除了项目测试外,还要包括基础体能以及专项体能测试。我们就是要让我们的队员在‘动真格’中不断提升自身的水平,为在国内赛场上争创佳绩打好基础。”

## 登封为“天地之中” 历史建筑群设置安全网

本报讯(郑报全媒体记者 成燕 通讯员 蔡宏炬)一手抓疫情防控,一手抓文物安全。在疫情防控常态化大背景下,登封市始终坚持文旅深度融合,文物安全巡护不缺位。截至目前,该市已在“天地之中”历史建筑群安装摄像头233个,设置1个总防控中心、4个分控中心、3个消防预警系统、13个避雷设施。

据了解,疫情防控伊始,登封市文旅部门承担了207国道登偃卡口、13个无主楼院(街区)、5个星级酒店、6个A级景区、51家网吧、16家KTV、3家演出团体、4家电影院、63家出版物经营单位、13家印刷厂、14家旅行社、12家旅行分支机构疫情防控,抽调近200名人员投入到疫情防控工作中。为确保文物安全巡护力量,该部门宁肯其他机构人员加班加点,也坚持不抽调13个基层文物保护管理所工作人员。

该市文旅部门还科学实践线上线下巡护相结合模式,实现文物安全巡护全覆盖。利用科技手段,在登封“天地之中”历史建筑群安装摄像头,设置总防控中心、分控中心、消防预警系统、避雷设施,为保护文物安全设置层层安全网。

目前,登封已形成市、乡(镇)、专业管理所、志愿者四级安全巡护网络,13个文物保护单位分区巡护212处文物保护单位、田野文物,从专业的角度实现文物安全巡护。

## 世界羽联更新赛历

新华社电 世界羽联22日发布受新冠肺炎疫情疫情影响而调整的主要赛事的赛历。根据这份赛历,世界羽联高级别赛事最早将在8月中旬恢复举行。

根据世界羽联当天公布的一级和二级比赛赛历,首项比赛将是8月11日至16日举行的印度海得拉巴公开赛。随后,原定2月底举行的陵水中国羽毛球大师赛计划于8月25日至30日举行。

并不是所有因疫情被暂停或推迟的赛事都将改期举行。亚锦赛等10项赛事取消,4项赛事的日期仍未确定。

而且,调整后的赛历非常紧凑,有多项不同级别的赛事将同时举行。全年最后一项赛事——在广州举行的世界羽联世界巡回赛总决赛计划比原定时间推迟一周至10月16日至20日举行。

世界羽联秘书长托马斯·伦德在世界羽联的声明中表示,这份赛历将作为羽毛球赛事重启的框架。现阶段仍无法预料各个国家和地区将何时取消出入境限制,在确定绝对安全前,比赛不会恢复举行。

世界羽联同时表示,正在研究如何“解冻”世界排名,以避免出现积分大幅下滑的情况,进而影响整个排名架构。

## 曼联一季度 亏损超2000万英镑

新华社电 英超曼联俱乐部公布了今年一季度财报,受联赛停摆影响,“红魔”一季度亏损超过2000万英镑。

亏损的主要原因在于转播费的损失。曼联财务总监克里夫·巴蒂表示,尽管与转播方的讨论仍在进行,但转播费减少是必然的。同时,曼联的门票收入也受到巨大影响,俱乐部已经宣布购买了本赛季剩余主场比赛球票的球迷可以要求退款。

曼联已在本周恢复了训练。俱乐部执行副主席伍德沃德表示,自己对英超联赛将于6月恢复感到“乐观”,他还希望本赛季所有比赛能在今年8月结束,以便下赛季能够如期进行。