



第三届市民健身节10月1日开启 好玩的游戏好看的表演等着您

□记者 戴斌 通讯员 孙国栋

10月1日、2日，甬城最大规模的时尚趣味“休闲体育嘉年华”——“体彩杯”第三届市民健身节又将与大家相约在宁波文化广场。以崇尚运动、分享健康为主题，本届健身节由趣味游戏、体育表演、体育竞赛、体育达人、体育文化等活动组成。和过去一样，只要是爱好健身运动和乐于挑战自己的朋友，届时都可以前往现场免费报名参与，每项游戏冲关到一定的成绩还可以获取奖品。

互动游戏“零门槛、接地气”

本次健身节市民参与类游戏，不仅有白天的活动项目，还有夜场。白天设置8个游戏环节，10月1日-2日上午9:00-11:30、下午1:00-3:30，到场的市民朋友可现场报名参与；而这两天的晚上7:00-8:30，也都安排有击鼓传花、指压板跳绳、俯卧撑大比拼、指那儿贴哪儿、绕口令大比拼、体育知识竞答等互动游戏。

所有游戏项目都是“零门槛、接地气”。比如：“三军协力”，要求参与者两臂夹篮球，脚带足球，依次通过障碍物并射门成功，完成整套动作作为挑战成功；“声东击西”是用网球击打铜锣，在规定时间内击中规定数量为挑战成功；“幸运之门”要求将三个足球射入五环，达到规定分数为挑战成功；“丘比之箭”是单手投箭，在规定时间内成绩达到规定数量为挑战成功；“车轮滚滚”是用接力棒将哑铃卷回起点，在规定时间内完成为挑战成功……

另外，活动现场还将有一些小型赛事和表演，如制作航海模型和遥控快艇比赛，中国象棋擂台赛等。参加趣味性互动游戏，只要成绩出色就能拿到奖品。

市民健身节活动全程免费，参与者先在报到处领取《活动指南》，根据上面的说明参加各项活动，按成绩分别有相应奖励，参加3个以上游戏均有一份参与奖。届时，现场还将有抽奖活动，抽奖时间分别为每天上午10点、11点，下午2点、3点，晚上7:30。



想参加凡人争霸赛，可以先练起来

去年首次推出的“体育凡人争霸赛”本届将继续进行，设置三个挑战项目：10月1日13:30-15:00，快手夹珠争霸赛；10月2日9:30-11:00，百发百中争霸赛；13:30-15:00，气量非凡争霸赛。

“快手夹珠”要求在一分钟内，参赛者单手拿筷，把乒乓球从一个盆子里夹移到另一个盆子，按夹入盆内球的数量来评定成绩；“百发百中”要求在一分钟内，参赛者将手中的笔垂直投进瓶内，按投进瓶中笔的数量来评定成绩；“气量非凡”要求在一分钟内，参赛者嘴含吸管，把乒乓球从一个盆子里吸移到另一个盆子内，按吸入盆内球的数量来评定成绩。

“百发百中”是今年新增项目，上届“快手夹珠”夺冠选手决赛成绩是1分钟夹了39颗，“气量非凡”冠军决赛成绩是1分钟吸了55个乒乓球，有兴趣挑战的朋友不妨先演练起来。

争霸赛通过现场报名，每场限128人参赛，按报名先后顺序参赛。分成8组，每组16人，每组前两名进入16强，再进行淘汰赛，直至决出冠军。设一名冠军、一名亚军、两名季军，分别奖励800元、600元、500元面值体育彩票，第5-8名各奖励60元面值的体育彩票。

两天时间里，活动现场还将有不少体育表演项目，具体安排为：10月1日上午，手球校操、空竹、体育舞蹈、甬江操、街舞、东方远鼓、运动旋律、操之恋、中华武术；10月1日晚上，肚皮舞、体育舞蹈、武之魂、泡泡秀、SM爵士舞；10月2日晚上，热情桑巴、超级街舞、打气舞、魔术奇幻之旅、Love Style爵士舞、广场舞。另外还有体育图片、体育书法作品展、体育泥人、糖人制作等体育文化展示。

“市民健身节作为一项接地气、平民化的休闲健身体育活动，连续两届都受到市民欢迎，成为宁波最具人气的健身活动之一。”市体育局相关负责人表示，“这个平台达到了推动全民健身活动开展，引导广大群众增强体育健身意识的目的，一定程度上满足了群众多元化健身需求，让大家享受体育发展成果，也推动了崇尚健身、参与健身的良好氛围。”

中秋国庆怎么玩？宁波文化广场“幸福大作战”

宁波文化广场摘来了一个超级月亮！
宁波文化广场飞来了一架直升飞机！
9月28日，宁波文化广场迎来了2周岁生日！

在这2年里，后塘河畔的清冷之地摇身一变，成为宁波市民的文化客厅。宁波科学探索中心的神秘莫测，育乐湾少儿社会体验中心的职业百课，氧动力游泳健身中心的休闲塑身，宁波文化艺术中心的修身养性，CGV星聚汇影城的视觉大片，宁波文化广场大剧院的优秀剧目，朗豪酒店的精致时尚……为游客留下了美好的回忆。夏至音乐日、国际短片电影周、乐纷享系列活动……更是包罗万象，搜罗尽全城乐趣。人气渐旺离不开市民的支持，借这个特殊的日子，文化广场展开“幸福大作战”主题活动，希望为市民朋友们带来更为丰富多彩的文化体验。



【活动多多，创意无限】

超级月亮、国际短片电影周、市民健身节、直升飞机展等众多活动在宁波文化广场轮番上阵，“争奇斗艳”。

9月25日-30日，文艺舞台直径6米的“超级大月亮”诚邀市民朋友前来赏月、合影，进行一场与超级月亮零距离的浪漫之约！

10月1日-7日，宁波文化广场国际短片电影周再次登陆甬城，引爆金秋。宁波文化广场大剧院、CGV星聚汇影城将上演长达7天的短片盛宴，班夫特别单元、欧盟电影节短片单元、儿童单元、和平单元、女性单元、生活单元、特别加映七大单元共计200余部国际优秀短片电影汇集于此，带着全球30多个不同国家和地区的风情，讲述好看好玩的好故事，传达斑斓多元的文化色彩，让观众体验不一样的激情人生；遇见不一样的广阔舞台；撞进不一样的妙想世界。

除了影片展映之外，电影周还准备了短片进校园、大师沙龙、大师训练营等相关活动，打开光影梦工厂的大门，让观众走入幕后，触摸短片电影背后的故事。

10月1日-2日，由市体育局主办的第三届市民健身节也将如约而至。届时，万人广场将成为运动器械的海洋，各式擂台等你挑战，游戏规则乐趣多多，亲子、情侣齐齐上阵，传播“快乐运动、全民健身”的体艺精神。

10月3日-7日，广场还将请来一位新鲜的大家伙庆祝国庆——直升飞机。据梅山捷德航空直升机5S店负责人介绍，该飞机价值500万元，华东地区此机型独一无二。配合飞行棋地图地贴，广场变身超级游乐场，市民朋友们可以通过闯关任务获得与直升飞机亲密接触的机会。配合“王牌飞行员”的诞生，极限挑战爱好者也将前来助兴，跑酷、单车、滑板、攀岩……家门口的惊险表演，不容错过。

【折扣多多，实惠无限】

9月28日-9月30日宁波文化广场两周年庆典期间，广场商户促销大联动。期间，广场以史无前例的超低折扣，额外福利，让你心动！

【会员优享，惊喜无限】

宁波文化广场会员通过官方网站报名，即可获得作战任务卡，各类惊喜、挑战等你来！会员凭当日消费满200元的消费小票前往客服中心换取直升机近距离拍照体验券；凭满500元的消费小票可前往客服中心换取直升机登机牌；凭满1000元的消费小票可前往客服中心换取价值1000元的幸福壕礼包。数量有限，先到先得，领完为止。

更多活动详情请关注宁波文化广场官方微信。
*以上活动最终解释权归宁波文化广场所有。