

国际象棋线上大战邀您参加

本报讯(记者 戴斌)以市体育局、市体育总会为指导单位,由市社会体育指导中心、宁波晚报甬上APP发起主办的2020年“迎亚运”宁波市首届网络国际象棋竞赛将于3月21日和22日举行。报名通道现已开放,广邀各路棋友来战。

根据规程,比赛分设成人组和儿童组,要求儿童组年龄为16周岁(含)以下,儿童组可以参加成人组,成人组不可参加儿童组。本次比赛只接受团体报名:网络比赛可以由各区县(市)棋类协会、俱乐部、学校等机构以单位组队报名,总名额为400个。其中开放80个名额给医护人员及家属(其中弈战平台20个名额),报名参赛者填报注明即可,详见“弈战”平台本次赛事注册登录流程。

名额报满即止,报名要求实名,时间截至3月20日20:00。本次网络比赛收取赛事保证金50元,全程打完比赛后退回全额保证金,因故未参赛不予退还。保证金入账支付宝:18106601117(请务必备注好入账实名);联系电话:

18106601117。

比赛方式:使用手机、安卓系统平板登录“弈战”APP,点击“赛程”出现本次比赛即可进行网上报名。本次比赛用手机或安卓系统的平板登入对战。比赛全程由“弈战”平台执行电脑随机自动分组和编排。

竞赛办法:执行“弈战”平台规则(基本参照最新国际象棋竞赛规则);比赛视报名人数分组进行轮次确定;儿童组单方用时15分钟包干,成人组单方用时20分钟包干,超时和每轮开始2分钟未判者判负;特殊情况裁判有权执裁。严禁使用软件,一经发现取消比赛资格和成绩。

录取名次:按比赛人数录取成绩,名次取总人数的15%,颁发(邮寄)证书和5个一次性医用口罩作为奖励。其余参赛者都将颁发完赛电子证书。

本次赛事由宁波市棋类协会、宁波文艺美育教育科技有限公司、杭州弈战数字技术有限公司承办执行。具体报名可扫码加入赛事微信群。



扫“弈战”平台二维码报名



成人组报名二维码



儿童组报名二维码

福彩开奖信息

双色球 第2020013期:02 08 10 20 21 30 14
3D 第2020030期:0 3 7
15选5 第2020030期:02 06 11 13 15

体彩开奖信息

20选5第20030期:12 14 16 18 20
排列5第20029期:3 9 5 1 5

(均以公证开奖结果为准)

舞剧《花木兰》剧组复工排练 市歌舞剧院希望:巡演的最后一站放在武汉



本报讯(记者 陈晓旻)昨日,宁波市演艺集团歌舞剧院500平方米练功房里,阳光灿烂,窗户全部打开通风,久违的音乐再度响起,演员们正在认真排练——民族舞剧《花木兰》剧组正式复工啦!

“因为疫情,《花木兰》原定在湖北的演出延后。我们希望这部剧今年巡演的最后一站放在武汉,也希望届时能邀请此次战‘疫’中的女英雄们一起来到剧场,共同欣赏女英雄的故事。”市歌舞剧院副院长刘蔚告诉记者,《花木兰》由宁波市演艺集团与中央歌剧院、武汉市黄陂区政府共同制作出品,在原来的巡演计划里,3月30日、4月

1日将在湖北剧院演出两场。

据悉,在复工前,市歌舞剧院做了大量的准备工作,全面消毒清洗、购置复工防疫包,逐一与外地的演员进行联系。

3月初,舞蹈演员们开始陆续回归,至目前,除湖北以外其他省市的演员已全部到齐。大家到宁波后的第一件事就是测量体温、出示绿码,然后每个人回到各自宿舍隔离14天。

近日,52位演员陆续结束隔离期,开始了从排练场到宿舍两点一线的生活。全体人员分组练功,每次控制在24人以内。上下午结束练功后,中午和晚上各进行一次大消毒。

记者昨天在排练现场看到,演员们练得非常认真,虽然戴着口罩,但个个动作舒展,有的已经满脸是汗。刘蔚说:“这次主要是练芭蕾舞,请来的老师是德籍芭蕾舞家关一毅,他被称‘浙江的芭蕾王子’。芭蕾舞有最基本最规范的舞蹈动作,希望通过集训让演员们的动作更加一致,让《花木兰》呈现出更好的舞台效果。”

《花木兰》曾先后荣获中国舞蹈界最高奖“荷花奖”和浙江省“五个一工程奖”。该剧原计划2月初在宁波天然舞台开启今年的巡演,然后陆续前往广东、湖北、福建等地演出,然而突如其来的疫情打乱了节奏。接受采访时刘蔚表示:“目前已经确定,6月9日将在广州大剧院上演《花木兰》2020年全国巡演的第一场。我们希望把收官之战放在武汉,以致敬像花木兰一样勇敢的医务工作者们,致敬武汉。”

“居家运动汇”有奖评选结果出炉!

看看你的示范项目得奖了没

由宁波市体育局、宁波市社会体育指导中心、宁波晚报甬上APP、安利宁波分公司联合推出的“甬体战‘疫’·安利邀你居家运动汇”专题有奖评选活动,于3月15日24:00截止,点击量最高的15项入围大奖候选。经过各组织单位代表组成评审组,从点击量、科学性、普及性、指导性和服务性等方面,对入围项目进行了综合评定,最终评选产生了一、二、三等奖共6项。

防控疫情期间开展居家运动指导

1月底,我市体育部门发出居家健身倡议,全市各体育训练单位、社会体育指导员、运动健身达人、运动医学、体育科研等相关领域的权威专家,纷纷通过健身贴士、微视频教学等方式开展健身知识普及工作,为市民“居家健身”服务和指导。

据市体育部门统计,自1月

底以来,市、区县(市)和街道三级共建立各类健身指导群47个,参与其中的社会体育指导员有7400余人,这些指导员在网上累计发布健身指导视频、文章近5037个(篇)。通过宁波晚报甬上APP推出的“甬体战‘疫’·安利邀你居家运动汇”专题,筛选居家运动精品项目向市民朋友们推荐,让大家足不出户

得到科学有效的健身指导。

截至3月15日,“甬体战‘疫’·安利邀你居家运动汇”专题已发送居家运动宣传41篇,内容既包括运动医学专家、专业运动教练等专业人士的指导,也包括不少社会体育指导员和健身达人的示范建议,还包括近期市市级线上群众赛事活动等。

居家运动精品项目评出六项大奖

根据此次活动评奖规程,点击率排名在前15名的项目入围评选资格。经过评定,获得一等奖“最佳大赏”的是:面对疫情,体育锻炼不可少,倡导“居家不忘健身”,2.5万名社会体育指导员行动起来。二等奖两项,分别是:运动员出身的她

说:每天的挥汗努力,都是为了能够活久见;健身达人刘林:塑形不只是身体锻炼,更是阳光健康的生活。三等奖3项,分别是:面对疫情,该如何健身?听听运动医学专家怎么说;最简便科学的居家健身是什么?“第九套广播体操,现在开始”;击

掌俯卧撑、客厅羽毛球、门口小步跑……父女同练,幸福有趣。一、二、三等奖项目,分别获得2000元至500元安利纽崔莱产品礼包一份。

其余9项作为入围奖,分别获得安利纽崔莱纪念品一份。

记者 戴斌



社会体育指导员蒋小话摄制全民健身大讲堂健身指导视频,指导市民居家健身。