



海曙区元旦全民骑行赛(线上赛)场景。通讯员 林榆 摄

宁波首个全民健身周上演百余项活动 “云体育”占据半壁江山

跑步活动“化整为零”，参与面更加广泛

根据疫情防控工作要求，作为我市传统迎新活动的2022迎新年群众健身跑采用“线上跑”的方式进行。从固定地点、固定时间的线下跑，转变为自由的“云端”赛事，不但没有影响大家的参与热情，反而获得了众多跑友的支持。

记者从宁波市迎新年群众健身跑组委会获悉，截至1月9日17:30，共有28347位市民报

名参加“线上跑”，已经远远超过了过去线下“万人长跑”的规模。目前各区县(市)报名人数居前三位的依次是：鄞州区(4965人)、江北区(4382人)、海曙区(3187人)。

今年“线上”迎新跑从元旦延续至1月15日，活动中增设的“点亮宁波”形式，受到了全市健身爱好者的热情欢迎与积极参与。

新年第一天，北仑因受疫情

影响，部分区域实行临时管控，当地跑友积极响应号召减少外出。随后宁波市迎新年群众健身跑组委会及时调整“线上跑”规则，号召全市跑友齐心协力助力北仑，一起用自己奔跑的脚步“点亮北仑”，体现了团结、互助、共享的体育精神。

目前迎新“线上跑”活动仍在继续，市民朋友还可以积极参与，并可赢取自己的福利和奖牌。

今年1月1日至7日，是《宁波市全民健身条例》施行后我市首个全民健身周。记者根据各级体育部门发布的活动计划统计，此次全民健身周期间线上“云体育”活动空前热闹：各级体育部门正式公布全民健身周活动118项，其中线上活动为54项，接近半数。从参与人次来看，“云体育”更是让参赛、观摩的人数实现了成倍增长。



扫码进入
2022宁波
迎新年群众健身跑。

“云比赛、云健身”，花样活动精彩纷呈

近两年受疫情影响，众多体育活动无奈“停摆”，同时网络比赛、线上健身等“云体育”却在迅速崛起。

宁波市全民健身指导中心去年3月开始推出全民健身大讲堂公益活动的“升级版”——全民健身云讲堂，通过宁波晚报·甬上APP推送近30期线上健身指导视频，累计点击量近350万。今年全民健身周期间，通过宁波晚报·甬上APP和该中心微信公众号每天推送一期健身“云讲堂”，持续为市民提供科学健身指导。

由宁波市体育发展中心主办，宁波市甬体跳绳俱乐部、宁波市升腾体育发展有限公司承

办的2022年宁波市全民网络跳绳大赛1月7日结束，比赛吸引了众多孩子和家长，30单摇比赛227人、个人花样比赛95人、一带一亲子跳绳76组报名。

参赛者上传未经剪辑的视频，由裁判通过视频计数排名。选手们表现出了较高水准，其中少儿女子组冠军贾雅姿30秒单摇成绩高达188次。

各区县(市)体育部门也组织了花样众多的健身指导和比赛，如海曙区第五届元旦全民骑行赛(线上赛)有200多名骑行爱好者参与；镇海区组织了少年儿童象棋网络赛等线上赛事，1日至7日每天由社会体育指导员直

播“健身云讲堂”。

我市围棋、象棋、桥牌等智力运动项目，也都在全民健身周期间推出了线上赛事与指导课程。其中宁波市围棋协会最具“匠心”：市中老年围棋公开赛、市“迎新杯”成人围棋网络友谊赛均采用线上预赛和线下决赛的方式进行，线上预赛既确保了参与人数又避免了人群聚集，线下决赛则在人数可控范围内实现“手谈”之乐。此外，还推出网络围棋赛精彩对局讲解、中国围棋竞赛规则等网络课程，满足了围棋爱好者的学习需求。

记者 戴斌
通讯员 周力 朱恒 林瑜 曹汝旭

讲文明 树新风 公益广告

关爱未成年人
共筑七彩人生