

中长跑评分标准有调整 今年体育中考这么考

昨天,宁波市教育局发布了2024年宁波市初中学业水平考试体育考试实施方案。海曙、江北、鄞州及宁波高新区(以下简称“中心城区”)遵照执行,其他

区(县、市)根据本地实际参照执行。记者了解到,今年的体育中考有一个最大的变化:中长跑项目(男生1000米,女生800米)仍为必测项目,但是,下调了原有

的评分标准,现有标准参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。 记者 林桦



详情请扫二维码

今年高速免费 比长假早一天 宁波哪里最堵?

从2月9日(除夕)开始,至2月17日(正月初八),全国高速进入小客车免费通行周期,今年免费通行共9天。记者从市公路运输中心了解到,根据近3年春运(春节)通行大数据看,春运期间高速通行相对平稳,出行以返乡、学生放假离校为主;春节9天免通期间车流量较大,出行以返乡、探亲、旅游为主。预计春节期间,宁波高速进出口车流量与去年同比将会有一定幅度增长,但交通流量运行压力可控。

今年春节时间比往年都要晚,假期首日也调整到正月初一(2月10日),但高速免通时间从除夕(2月9日)零时就开始实施,因此会迎来一波春运返乡高峰。根据春运前7日,也就是1月26日至2月1日的数据分析:宁波全市高速收费站进出口总流量5621298辆,日平均流量803042辆,同比(2023年1月7日至1月13日)增长了11.85%,预计这个9天免费通行的春节,宁波全市高速进出口总流量会在569万辆次上下,比2023年同期增长4.79%左右。

高峰日在哪些日子? 预计高速公路车流量从2月9日(除夕)起慢慢上升,2月11日(初二)或将迎来高速短途出行小高峰,随后节日期间车流量分布基本呈均匀态势,2月18日(初八)将出现明显返程高峰。

哪些时段车流量较大? 预计今年长假期间,宁波高速出行小高峰在每日9时至12时,返程小高峰会出现在15时30分至17时。

哪些高速路段最堵? 出现大流量拥挤的路段主要集中在甬金高速宁波西至溪口东路段、甬莞高速云龙至咸祥路段、甬台温二期姜山至宁海南路段。

记者 范洪
通讯员 冯叶



详情请扫二维码



他们为幸福归乡路 保驾护航

春节的脚步日益临近,无数游子踏上归乡之路。在这条归乡之路上,宁波交警不畏严寒,坚守岗位,为每一位旅客的安全出行保驾护航。

2月4日下午3点,记者来到宁波东高速路口,在来来往往的车流中,碰见正在忙碌巡查客运车辆、包车和危险品运输车辆的交警徐鹏杰。他告诉记者,这些日子他每天步行15000步以上,上班的时候一刻也不能停。

徐鹏杰从警20多年,一直扎根一线,是位经验丰富的警察。早出晚归、熬夜加班、处理事故……从刑警到派出所民警,再到交警,谈及不易,他无怨无悔。

就当天宁波东高速路口的情况,徐鹏杰告诉记者,车流量在不断增加,但秩序良好,“两客一危”车辆都非常自觉地接受检查。在巡查过程中,他发现一些乘客还未系紧安全带。为了确保乘客的安全,他和同事们不断地提醒、劝导。

这个春节,徐鹏杰和前19个春节一样继续“值班+备勤”。“每个警察都是一样的,上3天班,没什么可说的。”他计划短期带家人外出走走。

有趣的是,即便是假期出行,遇到堵车时,徐鹏杰很可能又习惯性



司机下车填写信息。



扫码看视频

上岗。“上次带着一家人去厦门旅行,走在山间小道上,交通堵塞,谁也动弹不了,我习惯性地拿着哨子就去指挥交通了,三下五除二就解决了问题,大家看到我们开着浙B的车,猛夸‘宁波这个兄弟可以的,够专业!’有趣的是,当时路上还有一位温州的交警,很快就认出了同

行,两人惺惺相惜,立刻聊上了。”也正因为此,不管穿没穿警服,他对警察身份都倍感自豪。

在谈到新春愿望时,徐鹏杰满怀希望地说:“新的一年,希望大家的出行更加平安,交通更加顺畅。这也是我们最大的心愿。”

记者 邹鑫 通讯员 董宁恺 文/摄

本期民生商品价格有所上涨

受春节临近影响,本期民生商品价格有所上涨。据监测,与上期(1月23日—1月29日,下同)相比,本期(1月30日—2月5日,下同)列入民生商品价格监测范围的超市40种商品价格总水平上涨0.42%,菜市场98种商品价格总水平上涨0.66%。

本期超市商品价格总水平有所上涨。本期超市40种监测商品价格较上期15涨22平3跌,价格总水平上涨0.42%。

本期菜市场商品价格总水平有所上涨。本期菜市场98种监测商品价格较上期49涨36平13跌,价格总水平上涨0.66%。从种类来看,猪肉、蛋类、蔬菜和水产品价格有所上涨,豆制品、调味品、食用油价格保持平稳。

通讯员 李莉

商品	海曙中心菜市场	东裕菜市场	华严菜市场	甬港菜市场	江北白沙菜市场
猪肉	23.60	20.00	17.00	18.00	16.00
牛肉	42.00	60.00	50.00	50.00	45.00
鸡肉	15.00	20.00	10.00	15.00	10.00
草鱼	10.00	10.00	12.00	8.00	10.00
鸡蛋	6.60	6.00	7.00	7.00	6.00
鸭蛋	9.40	8.00	7.50	9.00	8.00
豆腐	4.30	5.00	4.00	4.00	4.00
菠菜	8.60	7.00	7.00	8.00	7.00
芹菜	7.30	6.00	7.00	7.00	6.00
黄瓜	5.70	7.00	6.00	5.00	6.00
南瓜	4.30	3.50	6.00	3.50	3.00
蒜头	10.90	10.00	12.00	9.00	10.00
土豆	3.70	3.00	3.50	3.00	3.00
芋艿	7.20	7.00	5.00	7.00	7.00
尖椒	4.70	6.00	7.00	7.00	8.00

单位:元/500克

福彩开奖信息

3D第2024036期:2 6 5
七乐彩第2024016期:
04 12 16 18 19 26 30 20
6+1第2024016期:4 9 0 8 7 0 龙
15选5第2024036期:
01 07 08 09 12
快乐8第2024036期:
01 04 18 19 21 22 23 24 29 30
35 40 44 45 48 52 58 63 64 78

体彩开奖信息

大乐透第2024016期:
15 18 25 27 29 06 11
20选5第24036期:
06 07 10 18 19
排列5第2024036期:5 4 7 9 1
(均以公证开奖结果为准)