

景苑小学新一批花样跳绳小精灵“上岗” 5月他们将逐鹿全国赛

本报记者 阮飞霞

这两天又降温了,大家又裹回厚厚的大衣,但在景苑小学体育馆,却是另一番火热的景象,一群孩子正在进行花样跳绳训练,练着练着,有孩子脱掉了层层外套,流出汗水。

这场训练特别有含金量。景苑小学花样跳绳队负责老师李孟胜告诉记者,5月,他们将参加在杭州举行的2018全国跳绳联赛,这一次训练正是为大赛提前热身。

训练的主教练也大有来头,学校特意邀请了花样跳绳个人冠军赵克荣对孩子们进行专业性的指导。赵克荣,是国家级教练员、国际级裁判员,曾获得2014年香港世界跳绳锦标赛30秒单摇亚军和多个项目的前三名,2015年获全国跳绳锦标赛个人花样冠军,2015年至2017年带队参加全国乃至世界大型跳绳比赛并获50余枚金牌,至今活跃在跳绳界教练一线团队。

“这次参加训练的40名队员以一二年级为主,他们的水平相对同年龄段来说已经非常好了,

像一年级的俞雅乐同学30秒已经能跳142个,二年级朱语涵同学30秒已经达到150个。”李孟胜介绍。

赵老师亲自授课的集训,分别是本周一、三、五的三个下午,训练时间12点30分到17点20分,内容主要是大赛涉及的各类花样跳绳动作。

前天下午是同学们第一次接受训练,午间休息后,大家拿着绳子,欢声笑语地聚到了学校体育馆。

课堂上,赵老师的教学严厉中带着风趣幽默,把每个动作讲解得非常详细,比如双飞,他要求学生身体不要起伏,靠膝盖折叠发力,他说这样可以大大减少腾空时间,落地就会快多了,在相对的时间内争取多的个数,失误也会大大减少,当然还有速度单摇跳、挽花跳、一带一跳、个人花样、车轮跳、交互绳等。因为是头一次听冠军讲课,学生们听得非常投入,随后的练习中也非常积极。一节课后,很多队员都热得脱掉了外套。



赵教练正在讲解交互绳技巧

据李老师说,景苑小学花样跳绳队每年都会参加一次全国性的跳绳比赛,达到以赛促学的目的。这次集训后,几位老师会根据每个学生的特长进行分组练习,让每个孩子术业有专攻后,再报名全国赛的特定项目。

绿茵草地,尽情奔跑 一年一度开发区中小学校园足球赛开踢



小小足球,大大梦想;绿茵草地,尽情奔跑。

3月19日下午,开发区2018中小學生足球联赛开幕赛在杭州市文海实验学校(文清校区)田径场举行。今年的参赛规模为历史最大,共有14个学校25支队伍参加,参赛队员共365人。

第一天开赛的是小学男子甲组,共有四场比赛,分别是文海小学VS学正小学、市基础教育研究室附属学校VS文清小学、月雅河小学VS下沙第二小学、学林街小学VS听涛小学。

本次小学校园足球联赛,共分男子甲组、男子乙组、男子中学组和小学女子组四个组别,赛程历时近1个月。比赛赛制,小学男子甲组和小学乙组比赛分两个阶段进行,第一阶段采用单循环制进行比赛,排出小组名次,第二阶段进

行交叉淘汰赛及附加赛,决出第1至4名。女子组比赛采用循环积分比赛,中学男子组采用双循环制。

国家将足球作为学生体育发展的突破口,大力推动足球发展,已经是大势所趋。在开发区,足球运动会在中小学校园蔚然成风,越来越多的孩子投身到这项运动中。2010年,文海实验学校成为杭州市青少年校园足球定点学校;2015年,在杭州市校园足球联赛工作会议中,获得由国家教育部授予的“全国青少年足球特色学校”荣誉,成为全国首批青少年校园足球特色学校。2017年7月,学林街小学荣膺2017年全国青少年校园足球特色学校。在听涛小学的足球社团里,还有一个女版“罗纳尔多”。

本报记者 朱燕

老年乘车卡免费升级 家门口就能办

以往每年三四月份,老年乘车卡的年检服务都是常规项目。但是从今年开始,杭州市民卡公司将老年免费乘车卡升级为杭州通·长者卡,升级以后的老年乘车卡就不用再年检了。

据了解,从即日起,70周岁以上还未办理新版杭州通·长者卡的老人,携带有效身份证件原件(二代身份证或户口本或身份证明或护照)及一张一寸免冠彩色近照,即可至市民卡主城区各服务网点办理。不限户籍,免费办理且支持代办。

为方便70周岁以上老年人更换新版长者卡,市老龄工办将协同杭州市民卡公司开通社区驻点服务,符合条件的老年人都可以前去免费换卡,支持代办。需要提醒的是,社区驻点服务仅支持办理换卡业务(具体上门服务时间和点位见《社区服务网点及主城区服务网点信息表》)。

社区驻点服务的时间为9:30-16:00。为避免不必要的等候时间,还请大家合理安排时间,适时前往。

错过了社区驻点服务时间的老年朋友也无需担心,可去主城区各服务网点办理换卡或新办卡业务。更多详情可拨打电话96225进行咨询。

市名卡主城区服务网点

下沙服务厅:幸福南路1116号和茂大厦
时间:上午9:00-12:00 下午13:30-17:00 双休日正常营业(周一至周五12:30-13:30有值班)(国定假日除外)

老年免费乘车卡换卡便民服务网点

3月21日 白杨街道办事处(下沙开发区4号大街17-6号)

4月20日 下沙街道综合服务中心大厅(海达南路555号)

本报记者 胡师睿