

赛制灵活 便于参与

# 体彩线上全民健身活动丰富

■专题撰稿 艾禾

自2020年新冠肺炎疫情发生后,体彩助力举办的全民健身线上活动越来越多,跑步、登高、广播体操、棋类等赛事内容丰富,覆盖老中青少各年龄段。近日,天津体彩冠名助力“三八”健康活动,宁夏体彩倡导云健身,河北体彩举行广播体操大赛……

## 天津:奥运冠军助力健康活动

日前,风靡天津40年的“三八”健康杯活动开始报名。奥运冠军李珊为本次大赛助力。参与者线下走路、线上打卡,学党史,获勋章,还有机会抽奖。

2021年,天津市妇女联合会、天津市体育局等单位联合举办“巾帼心向党奋斗新征程”“体彩杯”天津市第40届“三八”健康杯健步网络大赛,引导广大妇女在文化健身活动中,用心用情讴歌党、讴歌祖国、讴歌人民、讴歌英雄,用健康向上的文化健身活动庆祝中国共产党成立100周年。

本次活动的时间为3月1日至4月16日。参与者关注天津妇联、天津市体育局官方



李珊为本次比赛助力

微信,扫描参赛二维码,按照平台发布的规程报名参与比赛。本次比赛通过线下走路、线上打卡学党史获得勋章的方式参与。比赛设置个人赛和团体赛。

本次比赛共设勋章19枚,

在比赛规定时间内,个人参赛选手每获得1枚勋章,将有机会参与抽奖。获得所有19枚勋章的参赛选手将获得“党的好儿女”勋章。比赛结束后,比赛成绩前20名的团队可获得优秀组织奖。

## 宁夏:倡导参与“云健身”

随着宁夏各类线上体育活动的深入开展,健身爱好者拓宽运动圈,从户外转至室内、从线下改到线上,一场全民云健身正在火热进行。线上活动同样得到体彩彩票的大力支持。

据市民陈蓉介绍,去年以前她平时都是在健身会所锻炼,但疫情发生后,为了减少外出扎堆,她便决定居家健身。一个瑜伽垫,一个瑜伽球,一部手机,成了她的标配。“从去年疫情发生以来,我就一直在家健身,每天晚上打开手机里的软件,跟着教练一起练习,感觉也很不错,而且居家锻炼还不受时间和空间的限制。”

今年,为了适应疫情防控形势的需要,宁夏体育局暂停举办一切大型线下赛事活动,将体育赛事转战线上,于1月22日推出了宁夏体育线上健身大拜年系列活动,活动将持续至3月22日。

“此次活动内容丰富,包括线上赛事活动、线上科学指导、

线上交流展示等各类活动,满足了群众的健身需求。”自治区体育局群众体育处工作人员杨亚龙介绍说,通过举办线上亲子挑战赛等系列活动,让全区近1000个家庭到线上动起来,通过以大带小,共同运动,增进亲子感情。而体育线上交流展示大赛则让群众到线上赛起来,全区体育健身爱好者以个人、家庭、团队形式报名参加,在线上投递录制好的运动健身视频,掀起全民健身新的热潮。

此外,科学健身指导活动激活了本地区高校体育学院师生、社会体育指导员、体育社会组织人员及体育爱好者资源,录制居家锻炼科学指导视频,目前已经录制完成广播操、八段锦、跳绳、瑜伽等20多期教学视频,在各类媒体上广泛推送,社区各界反映良好,很多群众已经跟着视频学了起来,居家锻炼科学指导视频的浏览量已经达到97万次。

“宁夏全民健身平台推送的

科学健身指导视频我每期都跟着学,跟着专业人士锻炼效果很明显,对于居家的我们来说,既丰富了业余生活,又锻炼了身体。”市民秦自海说,他不仅跟着视频健身,还和妻子、儿子一起录制了一分钟的视频,参与到亲子线上挑战赛,最近一段时间,居家锻炼成了他们家每天必做的事。

据统计,今年春节前后,宁夏共举办线上全民健身赛事活动54项(次),参与人数超过13万人次。

宁夏一级社会体育指导员高涛认为,线上“云健身”在时间成本、便利程度等方面确实优于线下健身,是体育健身的新趋势,但需要注意的是,健身者一定要根据自己的身体状况、年龄、居住环境等,找到适合自己的健身方法,最好能制订科学的健身计划,以中低强度为主,不要太过追求力量和速度,防止运动损伤。

## 河南:支持青少年线上智运会

2月18日,由体彩彩票公益金支持的智慧中原2021年河南省青少年线上智力运动会象棋比赛在天天象棋网络平台开赛。本项比赛也拉开了本次河南省青少年线上智运会的序幕。

本次比赛分为对抗类项目和展示评比类项目,对抗类项目包括围棋、象棋、国际象棋、桥牌、五子棋、电子竞技,展示评比类项目包括建筑模型和电子制作,比赛采用互联网线上竞赛方式进行。

根据规则,不同竞赛项目分为小学组、初中组、高校组等组

别。对抗类项目的比赛从2月18日起在各项目竞赛网络平台开赛,展示评比类项目的比赛则从2月20日起按照大众投票和专家评审两个阶段进行。

本次线上智运会,以“弈动中原风 智绘中国梦”为主题,充分利用智力体育项目的独特优势,采取“体育+互联网”模式,既丰富了广大青少年寒假居家健身的活动内容,又提升了他们动手动脑等逻辑思维和创新能力,进一步促进了智力体育项目在河南省的普及和发展。

在2020年疫情防控阶段,中国体彩彩票支持群众体育、助力健康中原的脚步并未停歇。由河南社体中心推出的围棋、象棋、桥牌、广场舞、体育舞蹈、瑜伽、毽球、跳绳、定向、轮滑、电子竞技等十几个形式创新、内容深受欢迎的线上体育赛事活动在体彩公益金的支持下始终“不断供”,吸引了30多万人参与,超千万人次上网“围观”。无论赛事活动是线上还是线下,其产生的组织宣传费用以及人力、物力等都离不开体彩公益金的支持。

## 河北:广播体操云比赛进行中

目前,“体彩杯”河北省第九套广播体操云比赛正在进行中。本次比赛的截止时间是3月26日,比赛内容为中华人民共和国第九套广播体操1至8节前两个8拍。参赛者可通过“燕赵体育”官方微信,按要求上传录制的参赛视频即可。视频审核通过

后,参赛选手可以通过分享,发动身边的亲朋好友进行网络投票。活动主办方将综合网络评选和专家评审得分,评选出最具影响力奖、实力奖、优秀奖、入围奖等多个奖项。

活动主办方为获奖选手准备了奖牌和电子荣誉证书。

## 四川:宜宾开展线上跑活动

为积极响应四川省体育局“冲出天际,跑遍四川”线上跑号召,由宜宾市教体局主办、四川体彩宜宾分中心协办的“2021‘跑遍四川’翠屏新城,用脚步点亮‘宜宾之眼’线上跑”活动于1月23日启动。

凡在活动期间通过宜宾市叙州区、翠屏区、三江新区体彩销售点

参与线上跑的年满18周岁市民,均可免费获赠中国体彩大乐透或7星彩票游戏彩票1张,共计1万张。

本次活动得到了广大市民和购彩者的热烈响应,活动开始仅两天,就送出1000余张体育彩票。本次线上跑活动,吸引了更多的人参与到全民健身的运动中来。

## 辽宁:新年登高线上进行



跑友微信朋友圈截图

“登高望远贺新年、健步迈向新征程”,2021年新年之初,“攀登辽宁”2021年第六届辽宁省迎新年线上垂直马拉松如期进行,辽宁省体彩中心作为本次活动的协办单位,对活动给予大力支持。

本次活动共有3405名参与线上报名的健身爱好者成功打卡赛事活动,攀登路线遍布辽宁省

13个地市。在这个特殊的时期,大家用运动的方式迎接新年,既体验了线上垂直马拉松的乐趣,也放飞了对新一年的美好愿景。

本次线上登高活动,选手免费报名参与,使用运动APP记录并上传运动数据,收获电子完赛证书,报名参加移动5G福利组的参赛者还获得了特别订制的纪念奖牌、T恤和束绳包。

●时评

## 用碎片时间进行健身

■艾禾

中国体彩彩票一直倡导健康的生活方式,并且持续助力全民健身事业。自2020年年初新冠肺炎疫情发生后,少聚集成了很多人的共识,线下的体育活动因此受到影响,但是全民健身活动不能停,为此,体彩彩票推出众多线上体育活动,满足人民群众参与全民健身的需要。

居家锻炼是最简便易行的体育锻炼方法之一,人们可以利用自己的零碎时间,在家中开展适宜的体育活动,如瑜伽、体操等。体彩彩票邀请众多奥运冠军和健身教练,

拍摄了小视频,引导大家科学健身。

此外,各地体彩还把之前的很多线下体育活动搬到线上进行,如辽宁体彩的垂直马拉松,参与者可自行选择时间,比此前的线下活动更加灵活。虽然是线上活动,但是奖牌、证书一样也不少,主办方给足了参赛者仪式感。

经过这场疫情,全民健身的方式发生了较大变化,由以前的多为线下进行,改为线上线下相结合。体彩彩票倡导全民健身的宗旨不变,支持的力度更大,利用碎片时间健身,也成为了很多人的选择。