

团体观澜

筹办赛事不仅是提升城市硬件水平的重要契机，还是提振群众精气神的宝贵平台

地铁口的共享单车排队成行、整齐有序，马路边的老旧小区外墙刷新、色彩绚丽，家门口的体育公园次第开放、移步可及……城市面貌每天都在发生可喜变化，加上街边灯牌上闪耀着“全民全运 同心同行”的主题口号和“相约西安 筑梦全运”的宣传标语，提醒着人们第十四届全国运动会的脚步越来越近了。

作为国家级综合性大赛，近几届全运会不断加快走进群众的步伐：十一运会从筹办时就提出“全民全运”的理念；十二运会则提出“回归节俭、回归体育、回归全民”；十三运会开启“我要上全运”活动，首次设立19个群众项目；到了十四运会，赛事首次来到西部，比赛将在陕西各地市举行，进一步敞开大门，彰显“全民全运”理念。

借助举办一届“全民全运”的赛事，陕西也在加快步伐，让体育福利惠及百姓，让健康观念深入人心。

借筹办赛事之机，均衡布局各地、各区域体育场地和健身设施，将从体育的角度增进民生福祉。为满足办赛需求，各类场馆新建30个、改造23个，其中16个“嫁接”在大学校园，其赛后利用将使办赛成果为全民共享。通过“全运惠民”工程，一批城市体育公园集中建成，多地将健身场地设施植入现有公园和绿地，以便利群众日常休闲娱乐和强身健体。

筹办赛事不仅是提升城市硬件水平的重要契机，还是提振群众精气神的宝贵平台。通过赛事筹办的引领，越来越多群众参与全民健身活动。自去年启动“我要上全运”百场马拉松活动以来，从陕北高原的神木市，到秦岭山麓的丹凤县，从历经千年的西安古城墙，到八百里秦川渭河健身长廊，跑者身影多了起来。日前，十四运会确认举办19个大项、185个小组的群众赛事活动，“我要上全运”的引领效果还将继续显现。

敞开大门办大赛，让人人共享体育，也让体育造福人人。在加强体育基础设施建设上不断提升“硬件”，在普及健康生活理念上不断加强“软件”，“全民全运 同心同行”就会更快落在实处，奔跑起来的群众必将更为朝气蓬勃、充满活力。

十四运会、残特奥会发布体育图标和主题宣传海报

本报西安4月28日电（记者张丹华）第十四届全国运动会、全国第十一届残运会暨第八届特奥会体育图标和主题宣传海报27日发布。

体育图标是十四运会重要的视觉形象元素之一，由圆环和代表全运会各运动项目特征的运动人形共同构成。这套体育图标将与其他视觉形象元素结合，应用于十四运会举办地的道路指示系统、出版物、广告宣传、各竞赛场馆及配套设施内外的装饰、赛时运动员的参赛指南和观众的观赛指南、电视转播、奖章证书、纪念品设计等领域。

本次残特奥会运动项目共计47项，分为残运会夏季项目、冬季项目、残疾人大众比赛项目和特奥会比赛项目。体育图标的设计遵循了动势突出、分类清晰的原则，采用了与本届残特奥会会徽相同的曲线和色彩，运用简单的图形元素传达每项运动的特点和运动精神，同时艺术地突出运动员的活力。

截至目前，十四运会和残特奥会视觉形象及其延展设计已经完成，主要包括会徽、吉祥物、火炬、奖牌、奖杯、主题口号、体育图标、海报等内容。

杭州亚运会场馆设施将用上绿电

本报杭州4月28日电（记者李中文、窦瀚洋）28日，杭州亚运会组委会与浙江电力交易中心、国网杭州供电公司签署三方协议，全面启动2022年杭州亚运会绿电交易。

绿电交易，是指允许用户通过属地电力交易中心，开展光伏、风力发电的电量交易，实现用电零碳排放的目标。据悉，目前浙江的绿色电力主要来自于省内光伏电站和部分省外可再生能源发电站。通过绿电交易，来自四川、宁夏等地的电力将运往杭州，为亚运会赛事供电。

据悉，这是亚运会历史上首次进行绿电交易，有望将从2021年的亚运会测试赛到亚运会结束的用电全部纳入绿电交易。预计至明年亚运会结束，杭州43座亚运场馆和亚运村清洁能源供能将近5.95亿千瓦时，相当于减少标煤燃烧约7.31万吨，减排二氧化碳50.75万吨，相当于28万棵树一年吸收二氧化碳的量。杭州亚运会组委会场馆建设部部长严晓鹰说：“亚运场馆使用绿色电力，是落实绿色办会理念的具体举措，对于加快推动浙江能源绿色低碳转型，助力高质量实现碳达峰目标具有重要的促进作用。”

为了提供绿电灵活性供应保障，国网杭州供电公司在杭州萧山泛亚运区内新增大型城市移动“充电宝”，由10个可移动式储能舱、10个配套变压器舱和3个高压舱以及4台移动式储能车组成，总容量达2万千瓦时，可为300辆电动汽车充满电。当电力紧缺时，它们能及时补充电网，保障亚运会主场馆的电力供应。

国网杭州供电公司还在亚运会相关区域打造净零碳发展领跑区，引入未来社区的概念，建设集储能站、光伏电站、数据中心站、变电站、直流站、充电站六站合一的多能互补直流微网示范，全过程在线采集与智能分析运动员入住期间产生的能耗，倡导低碳入住，打造亚运零碳样板社区。

“绳彩”飞扬 跳出花样生活

本报记者 刘洪超

因我运动 我快乐

身姿轻盈灵活、动作干净利落，跳绳者仿佛正和色彩斑斓的花绳共舞一曲，让人眼花缭乱，引来旁观者一阵阵欢呼赞叹。在沈阳市皇姑区舍利塔滩地公园，每天早上7点，一支由30多名退休职工组成的花式跳绳队，准时出现在这里。领跳的是一名女队员，只见她脚步轻快、节奏感十足，花绳轻盈翻飞、变幻多姿。

领跳者名叫马更，是沈阳市铁路系统的一名退休职工。看着这位身手矫健、体态挺拔的大姐，记者经人提醒也很难相信她56岁了。据介绍，马更在这座公园里免费教跳绳10余年，现如今，已拥有线上线下学员近2000人。“希望跳绳运动在更多的地方得到发展，让更多人拥有健康的身体和阳光的心态。”这是马更的心愿。

“动作花哨又好看，一下子就爱上了这项运动”

“第一次看到别人展示花式跳绳，动作花哨又好看，一下子就爱上了这项运动。”2007年的一天，在沈阳市北陵公园健步走的马更，第一次接触花式跳绳，就迷上这项运动。从那时候起，马更在工作之余，开始练习跳绳。

“看别人跳得轻松，可是轮到自己时，才发现确实很不容易。”一开始，马更只能练习双脚跳的基本动作，不过几分钟就气喘吁吁，必须得停下来休息。立志“跳得跟别人一样好”，马更开始苦练。首先要储备体能，无论寒冬酷暑，她都会坚持跑步；然后是抠技术细节，“那些高手跳得太快了，我跟不上。那就慢放视频，一点一点地学习。”她还专门去请教老师，又购买书籍，加强自学。

“花式跳绳所用的专业跳绳分胶绳、竹节绳、钢丝绳等不同种类，不少动作需要用钢丝

核心阅读

56岁的沈阳市退休职工马更免费在公园教跳绳10余年，从最初只有几个学生，到如今线上线下拥有学员近2000人、组建起花式跳绳队，马更不仅通过这项运动收获了健康的身体、丰富了自己的生活，还将健康与快乐传递给更多人。

右图：马更在练习花式跳绳单手侧抛动作。本报记者 刘洪超摄



绳来完成，一旦失误就会被抽到。尤其是夏天，穿着短裤，腿和手臂经常被抽得生疼，还留下一道道红印子。”回忆起刚开始练跳绳的日子，马更笑着说，坚持是一种挑战，更是一种收获。渐渐地，她跳得越来越快，动作也越来越丰富，现如今一跳绳就是两个多小时起步。

“为啥要练得那么苦？”“当你专心致志地去做一件事，快乐其实就在悄悄到来。”马更可不觉得苦。

“能把自己的快乐分享给别人，何乐而不为呢”

在马更手里，一根细细的花绳，就像魔术道具，可以玩出很多花样：“花式跳绳与传统

计数跳绳不同，它融合了舞蹈、技巧、音乐等多种元素，而且花式跳绳有很多种玩法，与舞蹈结合叫绳舞，跟体操结合叫绳操，与武术结合还能练拳。”

经过了初学时的模仿，马更开始不断琢磨创新。在这个过程中，她的跳绳技术越来越娴熟，自创了很多独家动作。自2009年起，她开始走出家门和小区，在舍利塔滩地公园里玩花式跳绳。回忆那时候在公园跳绳的情形，马更说：“刚开始就有不少人围着看，然后就有人咨询，想要跟着我学一学。”

于是，马更自费购买了10多条花绳和一套简单的音响设备，就这样开始在公园里免费教学，“能把自己的快乐分享给别人，何乐而不为呢。”渐渐地，从第一天只有4个人跟着学，到如今组建起跳绳队，从五六岁的孩

子，到年逾七旬的老人，马更的朋友中常年坚持跳绳的超过了100人。

近几年，随着参与线上体育锻炼的人越来越多，马更也尝试将自己的跳绳教学视频上传到短视频平台进行分享，很快就收获了100多万点赞和20多万名粉丝。“现在线上学员有近2000人，哪儿的都有，最远的学员还在德国工作呢。”收获了众多的喜爱与肯定，让马更信心满满。

“希望跳绳运动能够热起来，让更多人收获健康、享受快乐”

“花式跳绳集健身、娱乐、竞技和表演于一体，不受场地和天气影响，只需要很小的空间就可以进行，也可以在家玩。而且千万别小看跳绳，虽然器材简单，作用却不小。”身高一米六五的马更，体重105斤，很多人都称赞她身材保持得好，看着很年轻。

“跳绳为我们打开了一个新领域，一条花绳可以跳出健康、跳出快乐，也可以凝聚友谊，让参与这项运动的人身心都有所收获。”在马更的牵头下，一支由退休职工组成的“好兄弟”跳绳队迅速组建起来。经常在前排领跳的队员，有3人已是古稀之年，张国高就是其中一位：“只要音乐一响，大伙儿就来了精神。自从学了花式跳绳，身体健健康康，更重要的是和大伙儿在一起，儿女不在身边时也能更安心。”锻炼身体，收获快乐，一些血糖高、血压高的队员练起花式跳绳，身子骨变得硬朗了。

从单人花式到双人花式再到长绳花式，马更会定期组织丰富多彩的活动，让更多的人参与进来。“我希望一起玩跳绳的人越来越多，也希望通过他们的传播，让各地爱跳绳的人越来越多。以这样的方式，希望跳绳运动能够热起来，让更多人收获健康、享受快乐。”谈到将来的打算，马更笑着说。



4月26日，重庆市南岸区新市场小学的孩子们利用课间时间，自发组织了一场篮球赛。蓝天白云，阳光明媚，孩子们的欢声笑语响彻球场。近年来，新市场小学鼓励孩子们参加体育活动，保证学生每天校内、校外各1小时的体育活动时间。蒋云龙 郭旭摄影报道

下课堂 上球场

本报北京4月28日电（记者陆娅楠）为推动构建更高水平的全民健身公共服务体系，加快体育强国建设，国家发展改革委、国家体育总局27日联合印发《“十四五”时期全民健身设施补短板工程实施方案》（以下简称《方案》）。《方案》提出，到2025年全国人均体育场地面积达到2.6平方米以上，每万人拥有足球场数量达到0.9块，形成供给丰富、布局合理、功能完善的健身设施网络，群众“健身去哪儿”的问题逐步得到解决。

《方案》聚焦群众身边的健身设施，坚持绿色、低碳、实用的建设理念。“十四五”时期，

两部门联合印发全民健身设施补短板工程实施方案 2025年人均体育场地面积将超2.6平方米

中央预算内投资重点支持体育公园、全民健身中心（小型体育综合体）、公共体育场、社会足球场、健身步道、户外运动公共服务设施等6类项目建设。其中，全民健身中心、公共体育场、社会足球场为延续“十三五”的支持方向，体育公园、健身步道、户外运动公共服务设施为“十四五”新增支持方向。

中央预算内投资对项目原则上按照东、中、西部地区（含根据国家相关政策分别享受中、西部政策地区）分别不超过核定总投资的30%、60%和80%的比例进行支持。在上述支持比例的基础上，体育公园、全民健身中心（小型体育综合体）最高支持限额不超过

2000万元，健身步道和户外运动公共服务设施最高支持限额不超过1000万元，公共体育场中标准田径跑道和标准足球场按照平均总投资600万元测算，11人制标准足球场按照平均总投资300万元测算，其他制式足球场每块定额支持30万—50万元。

各地发展改革和体育部门将建立工作机制，共同做好项目的组织、协调、监督等工作，确保项目及时开工，建成后及时组织验收。国家发展改革委和国家体育总局将择机组织检查和评估，对真抓实干、成效显著的地方进行奖励，对中央资金监管不力的地方予以惩戒。