



新闻热线:0571-85310548 13857101115 | 国内统一刊号:CN33-0118 邮发代号:31-25 | 邮箱:zjfbxw@126.com | 第6835期 今日12版 | 平安浙江网:www.pazjw.gov.cn

他曾这项作练了半年

以分数论英雄



今天带来观赛指南

的运动如何欣赏



本报记者 陈毅人 实习生 俞可薇
通讯员 陈子凌

杭州市公安局拱墅区分局石桥派出所民警汪豪斌,曾经是一名全能竞技体操运动员。

“小时候太皮了,爸妈就把我送去学体育,想磨一磨我的性子。”汪豪斌说,他很小的时候,父母带他去公园里玩,他就喜欢在单杠上爬上爬下,一玩就是大半天,“5岁那年,老爸带我来到杭州陈经纶体育馆,体操教练看我体型不错、力量也大,就收到了体操队里。”

汪豪斌刚开始还挺开心,可很快就“傻眼”了。前几个月,教练让他们反复练习压腿、倒立、侧空翻,一天10多个小时重复做这些基础动作,很多孩子扛不住,边练边哭。“在训练房里,泪水和汗水一样常见。”汪豪斌回忆说,体操特别考验身体的综合素质,力量、柔韧性、平衡能力,这些都得专项练习。后来,他开始接触单杠、双杠、吊环等项目,再学习整套的体操动作。

训练中受伤是常事,破皮流血了,消毒后贴上胶布;红肿擦伤了,涂点消肿止痛药水……接着继续腾挪跳跃。就这样,汪豪斌拥有了和年龄不符的一身腱子肉。

“冬练三九、夏练三伏”的日子,一晃而过。2003年,通过层层选拔,11岁的汪豪斌加入国家八一队。

往后的十多个春秋,汪豪斌都是在训练中度过。自由体操、双杠、单杠、跳马、鞍马、吊环,男子体操全能的6个项目他都练上了。为了在比赛中斩获好成绩,汪豪斌开始尝试做一些高难度动作。

在吊环项目中,有一个动作叫“本间正十字”,就是双手抓在吊环上,双臂保持水平,两腿伸直并拢,看上去像是“十”字。“除了要做得标准,还得保持3秒不动才能得分。”汪豪斌说。这个动作难度可不小,他刚开始练时动作并不标准,也只能坚持1到2秒,到后来完成标准的十字坚持3秒以上,他整整花了6个月时间。

“竞技体操比赛中有基础分和难度分,动作难度越大,对应的分值就越高,运动员可以根据自身条件自选难度动作。”汪豪斌介绍说,比如吊环“本间正十字”就属于D组动作,有0.4的加分。

经过无数次练习、纠正、再练习,汪豪斌获得了回报。2002年,他获得省运会单杠和鞍马的个人单项冠军;2008年,获得全国青年体操锦标赛团体冠军。

2016年12月,汪豪斌转业进入了杭州公安队伍。因为有着过硬的身体素质,汪豪斌多次在高楼上成功营救轻生者;他还开发了《110接处警实战化教学之处置高空救援警情》课程,被杭州市公安局推广。



【竞技体操“观赛指南”】

杭州亚运会竞技体操项目比赛:9月24日-29日,在黄龙体育中心体育馆举行,将产生14枚金牌。

竞技体操是一项兼具优雅和力量的运动项目,“与很多竞技项目不同,竞技体操更考验选手的技巧和表现力。”汪豪斌说。

1、竞技体操是一个项目吗?

是的,竞技体操是体操的一个分支,是在规定的器械上,完成复杂、协调的动作,并根据动作的分值或动作的难度、编排与完成情况等给予评分的运动。

男子竞技体操项目有6个,女子是4个,其中男女都有的项目是跳马和自由体操。竞技体操还分团体赛、全能比赛和单项比赛。

2、“李宁正吊”“托马斯回旋”“李小鹏跳”……这些在比赛中常听到的代号是什么意思?

汪豪斌介绍,和其他体育项目不同,体操可以以运动员名字命名一个新的动作。

比如“楼云跳”,指跳马上前手翻直体前空翻转体540°的动作。这是中国体操运动员楼云首创动作,用于1984年第二十三届奥运会的跳马决赛中。

每一位竞技体操运动员都可以在比赛中使用这些以人名命名的体操动作。

3、竞技体操是怎么打分的?

汪豪斌说,在男女比赛项目中,均有两组裁判员对运动员比赛动作进行评分。一组裁判给动作难度打分,另一组裁判根据动作的规范性打分。总的来说,就是看运动员动作的完成度和美观度。

4、观众怎么判断竞技体操运动员厉不厉害?

汪豪斌说,有几个有意思的小细节,大家观赛时可以留心观察。

“转体多”。在竞技体操中,无论是哪个项目,运动员转体越多,就代表难度越大,对运动员身体素质要求也就越高。大家可以留意一下,哪个运动员的转体次数多,往往代表他的能力越强。

“看形态”。如果看到运动员的动作漂亮、流畅,那肯定分数不会低。如果看到运动员出现双腿弯曲、脚背没有打直等情况,那就不一定能获得好名次了。

“高手过招,点到即止”。运动员在器械上做完整套动作后,会有个落地的动作。落地后,如果站得稳稳当当,那分数肯定会高。如果有晃动甚至走动,扣起分来可是很“凶”的,可能之前的一两个难度动作都白做了。

汪豪斌提醒大家,竞技体操运动需要高度集中注意力,观赛时务必要保持安静,拍照时不要打开闪光灯,因为这些都可能“吓”到运动员。

视障女孩挑战“天下第一考”

全国首位视障律师是她师哥和偶像

本报记者 肖春霞 通讯员 江传堤 孙陶

9月16日上午8点45分,小雨淅沥。中国计量大学求是北楼前,28岁的夏夏(化名)随着熙熙攘攘的考生,走进了2023年国家统一法律职业资格考试(以下简称“法考”)客观题考试的考场。

15分钟后,她和全省3.5万余名考生一起,向“天下第一考”发起了“冲锋”。和其他考生一样,夏夏怀着对法律的信仰和对自我的挑战,参加了这次考试;不同的是,她是一位视力障碍者。

由于身患发育性青光眼,夏夏的矫正视力仅0.2。用她的话说,能看清站在她眼前的记者,但读大段文字时,就感觉每个字都在“跳舞”,需要逐字“捕捉”。

对于常人来说,“法考”已是“天下第一难考”。夏夏又是如何“啃”下密密麻麻的法条,又如何应对全国统一的机考?

视频课“听”了4遍

初见夏夏,记者脑海里闪现的是“明眸皓齿”一词,若不是提前得知,根本看不出她

有视力障碍。事实上,18岁以前,夏夏的视力并无异样。直到高考前夕,因眼睛发痒,夏夏才被检查出患有发育性青光眼。此后,她需要定期接受治疗,才能保持视力不持续恶化。

2021年,从宁波大学历史系毕业4年多,一直在上海从事临终关怀工作的夏夏,视力突然恶化,不得不辞去工作。她沮丧过“为什么会是我”,又在“为什么不是我”的自洽中学会接受,并振作起来,认真考虑自己的将来。

动心起念,夏夏第一个想到的人便是

全国首位视障律师金希。夏夏读大学期间,金希正在宁波大学攻读硕士学位,两人还曾加过微信。那时,夏夏以金希为人生偶像,也萌生过参加“法考”的想法,但只停留在想法。

是时候付诸行动了,在学习读屏软件3个月,夏夏更坚定了“法考”的决心。今年2月,她正式着手准备“法考”。

然而,现实的难,远比想象的更难。夏夏看不清书,也划不了重点,只能一遍遍听视频课。到考试前,夏夏已将相关视频课循环听了4遍。(下转2版)