

一根特别设置的泳道 一条实现梦想的通道

市民运动会给市民提供参与比赛的舞台



市民在专设的泳道里参与比赛，一旁的游泳爱好者为其加油助威 记者 周国强 摄

场馆扫描

家住春申路99弄的李光华，穿着一身正规游泳装备，确实有点像专业运动员，但胳膊上的一点赘肉还是“出卖”了他。小李今年20岁，是名普通的大学生，“我没敢想过自己有一天也能站上市运会的赛场！”

小胖墩有梦想

“四年级时，我就长到60公斤了，是个十足的‘小胖墩’。”后来，李光华为了减肥开始学习游泳，每周锻炼一次，已经坚持了10年。

他举行了简短的“颁奖仪式”。小李接过证书，把上面的内容读了两遍，“上海市第一届市民运动会成人组50米蛙泳业余三级运动员。”

上海市游泳协会副秘书长诸达乐介绍，首届上海市市民运动会游泳比赛初赛场地，分布在全市128家游泳馆。每个游泳池内专设一至两根泳道，让市民随时随地报名参赛。

人参加市民运动会游泳赛。”诸达乐告诉记者，市民运动会游泳赛赛期为100天，开赛的前20天里，报名踊跃，已经有2万余人参加了初赛。

更多市民受益 新中国成立60年来，上海共举办过14届市运会。上海市体育局局长李毓毅回忆说：“每一届市运会参赛的运动员、教练员加起来不过两万人。”



李光华与小选手一起获得了业余选手等级证书 本报记者 周国强 摄

进行了3个多月的调研，逐渐形成了创办市民运动会的设想。“一方面，我们组织市民运动会，让广大的老百姓能够积极参与；另一方面，我们还保留原来的市运会，为上海体育后备人才的培养、选拔铺路。”

乡村体育 土味健身



昨天下午2时，2012马陆葡萄节系列活动之一“畅游葡萄园”农家乐趣味比赛在大裕村阿康葡萄园内举行，众多游客亲身参与“吃葡萄”、“举冬瓜”（见图）、“削丝瓜”等一系列趣味健身比赛项目，充分感受农家田园乐趣。

有趣的动作表情，引来现场观众掌声、欢笑声、加油声此起彼伏。今年葡萄节期间正值上海市首届市民运动会，各个农家乐庄园内推出一些土味健身活动，让众多都市人群体验采摘乐趣、分享葡萄甜蜜。

老人玩上了高科技 市民运动会展示周来到静安

上周，市民运动会进入静安区展示周，近万人参加到展示周活动中。市民运动会开赛以来，展示周每个星期到一个区县，让更多老百姓体验运动激情，增强健康意识。

展示外，还设置了现代的“虚拟运动”竞赛项目。大屏幕前，人头攒动。对于这种新颖的竞技方式，市民们参与的积极性非常高。



倪老伯用笔蘸水，就地展示一手好书法 实习生 周怡南 摄

项目巡礼

踢的艺术 掷的技巧 市民运动会时尚项目多 市民运动会除了许多传统运动项目外，运动会还包括不少颇受年轻人欢迎的时尚运动，给都市白领提供了大展拳脚的舞台。

保龄球 保龄球起源可以追溯到公元前5200年的古埃及，人们在那里发现了类似现代保龄球运动的大理石球和瓶。

银绳甩起来 健康跳出来

本报讯 上海市第一届市民运动会徐汇分赛区“漕河泾杯”跳绳比赛在中国中学（高中部）举行。

台上，一条绳子，立即锻炼，开展起来灵活简便，历来受到人民群众的欢迎。

在静安公园内除了传统的运动