

# 2019年中国·宝丰马街书会第二届长篇大书擂台赛奖项评出 新华区河南坠子选手张高伟获金奖

□记者 娄刚

本报讯 记者昨天从市曲协获悉,2019年中国·宝丰马街书会第二届长篇大书擂台赛于近日评选揭晓,新华区推荐的参赛选手张高伟演唱的河南坠子

《杨宗英下山》赢得了现场观众和评委的认可,获得擂台赛的金奖。

据介绍,传统长篇大书是曲艺的精华,也更能体现曲艺艺人的能力和水平。本次擂台赛启动后,省内外曲艺艺人积极参与,共收到来自全国各地的曲

艺节目上百个。经过评审,选出12个节目在书会上现场进行擂台赛。擂台赛参赛曲目有河南坠子、河洛大鼓、豫东琴书等曲种,每个节目限定25到30分钟。经过角逐,张高伟和他的团队以河南坠子《杨宗英下山》获得最高奖

金奖,漯河白金山河南坠子说唱团的白金山、河南艺术职业学院的张晓霞获得银奖,安阳县谈古论今说唱团的崔银娣、商丘虞城县文化局的屠祥玉和王书涵、郑州巩义市文联的李新芬获得铜奖。



## 道路通畅 交通顺畅

昨天,市区光明路南段,骑电动车的市民从新开辟的非机动车道上经过。当天,记者在市区姚电大道与黄河路之间的光明路上看到,经过改造的机动车道由过去的双向4车道变为双向6车道,新开辟的非机动车道改变了过去人车混行的无序状况。 本报记者 李英平 摄

## 我省牵手世界名校新建27家国际联合实验室

新华社郑州2月21日电(记者刘金辉)记者从河南省科技厅获悉,该厅日前批准新建“河南省干细胞临床转化国际联合实验室”等27家国际联合实验室。

这27家国际联合实验室涉及高分子材料成型与模具、农业微生物生态与技术、网络空间安全应用、智能信号处理、非血管性肿瘤介入治疗转化、农业激光技术、智能机器人行为优化控制等众多前沿科技。

据了解,这些国际联合实验室依托郑州大学、河南省人民医院、河南师范大学等河南省内高校和科研机构建设,外方合作建设单位主要是美国、德国、英国、法国、韩国、瑞典、新加坡等国的知名大学和研究机构。

河南省科技厅相关负责人表示,建设国际联合实验室,目的是加快河南省科技对外开放合作步伐,有效利用国际科技资源,为创新驱动发展提供有力支撑。

### 中招临近 备考干货

## 理化生实验操作考试3月18日至22日报名 4月11日至15日考试 教育部门提醒:合理安排复习,进行针对性练习

□记者 傅纪元

本报讯 市教育体育局教育仪器装备站昨天发布消息,今年我市中招物理、化学、生物实验操作考试报名时间为3月18日至22日,凡在本市报考普通高中、普通

中专、职专及职高的考生,均需参加全市统一组织的实验操作考试,考试时间为4月11日至15日。

据了解,中招理化生实验操作考试由省教育厅统一命题。考试内容为教育部颁布的九年义务教育物理、化学、生物课程标准及

教材要求学生掌握的实验技能。主要考察实验方案的设计,实验仪器的选择、组装,实验操作,实验现象的观察,实验数据的记录、处理,实验报告的填写及简单的误差分析。

该项考试成绩满分为30分,计入中招总成绩。每位考生考试时间为15分钟。

有关负责人提醒考生和家长,今年考试的试题难度、题型继续保持稳定,眼下距考试还有一个多月时间,希望考生能够合理安排复习时间,按照实验要求进行针对性练习,抓住每个操作细节,避免因疏忽大意失分。

## 中招体育想拿高分 专业人士为你支招儿

□记者 傅纪元

本报讯 我市中招体育考试将于4月份拉开帷幕,对于考生而言,把握住体育的70分对于中招录取至关重要。如何在一个多月时间内有效率地拿高分?就家长与考生最了解的测试项目及注意事项,记者昨天采访了市教育体育局体卫科有关负责人。

### 男1000米或女800米中长跑:重心保持稳定,学会呼吸很重要

中长跑主要考察考生的耐力水平,在训练前期,考生要以耐力练习为主,如定时跑、定距跑。考生可以根据自己的耐力水平选择10分钟、15分钟、20分钟或更多。在训练中期,要以速度耐力练习为主,练习方法有间歇跑、变速跑、反复跑等。经过前两阶段训练后,考生在跑的过程中要保持中高速匀速,临近终点的最后200米时,要

用尽全身力气,向前冲,这时可以大口呼吸,直到冲过终点,这样一定能取得好成绩。

考生在跑步的过程中一定要注意动作,跑步时一定要放松,注意全身协调,用全脚掌着地,屈膝缓冲过渡到前脚掌蹬地,上体挺直放松,两臂自然有力地摆动。

为了保证机体对氧气的需求,跑步时呼吸必须有一定的频率和深度,要掌握三步一呼,三步一吸,这样跑起来才会感到轻松。

### 立定跳远:要求起跳有力,手腿动作协调

立定跳远讲究的是上下肢动作协调配合,需要掌握一定技巧。起跳前不要过于紧张,心态平静。手臂前摆时应深吸气,然后憋气,起跳要有力,快速吐气,腿蹬和手摆要协调,空中展体要充分。由于考试要

求考生两脚自然分开站立,原地同时起跳,因此考生在平时练习时应加以注意,尽量做到双脚左右分开,脚尖平行,起跳时双臂有力向上摆动,脚尖蹬地向上跳起,落地时注意用前脚掌着地进行缓冲。

按照规定,考生测试该项目时脚尖不得踩线,两脚原地同时起跳,不得有垫步或连跳动作。每人测3次,仪器自动取最大值,为考生最终成绩。

### 1分钟跳绳:掌握正确方法,手腕摇速与身体配合好

1分钟跳绳在考试中明确规定动作是正摆双脚跳绳,每跳跃一次且双手向前摇绳一回环,计为一次。要求学生双脚并拢用双脚前脚掌同时蹬地起跳,同时落地,落地时双腿自然屈膝缓冲。双手在跳绳过程中臂贴近身体,手腕用力,减少绳运行周长。脚尖和前脚掌起跳落地,起跳高度不能太高,落地时膝盖微屈做缓冲。跳绳考

试主要是考察考生在规定的时间内所跳的有效次数,因此考生在跳绳时宜加快速度的摆动速度,但要注意与身体配合,如果出现绊绳现象会影响成绩。

按照规定,该考试每人连续测试两次,第一次测试后,休息2分钟测试第二次,记录其中有效成绩最好的一次。

### 坐位体前屈:平时利用台阶练习

该考试项目要求考生坐在测试垫子上,两腿伸直,不得弯曲,脚抵住脚踏板,听到语音提示“请测试”后,双手伸直缓慢匀速向前推动挡板,直至无法向前推动;每人测两次,仪器自动取最大值,为考生最终成绩。

考生需要注意的是,身体前屈时,两腿不能弯曲,应匀速向前推动游标,不得突然发力。平时练习时考生可站在上一级台阶上,成立位体前屈姿势,加振动,用手指指尖或手掌去触摸下一级台阶的台面。