

“小铁人”挑战元荡湖

亲子共赛展示健康之美

5月17日,上海创办的自主品牌赛事“2025年长三角国际铁人三项赛”青少年组率先在上海市青浦区元荡湖渔歌驿拉开帷幕。

本场青少年组设置U7/U9/U11/U13/U15五个年龄组,共有来自中国、法国、德国、英国、加拿大、韩国等不同国家和地区的近400人参赛,其中还设置了以家庭为单位的接力赛,旨在鼓励更多的孩子和家长共同参与青少年铁三赛事。

专题撰稿 本报记者 李一平

为家庭埋下健康种子

上海的青少年铁三运动蓬勃发展,不少家庭对于铁人三项都有着较高的熟知度和参与度。本次比赛的参赛选手中,就有一对“父女齐上阵”的组合。父亲周承昊“打铁”十年,参加5月18日分龄组的争夺;女儿周玖成目前是小学五年级学生,“入坑”铁三也已经有五年,这次参加的是5月17日的青少年组比赛。对于这个父女共同的爱好,周承昊认为铁三不仅能锻炼身体和意志力,也是一项健康的亲子活动。通过练习铁三,女儿的抗压能力和自信心都有了很明显的提升。女儿周玖成说:“每当比赛中遇到体能的瓶颈时,我都会想完赛后有好看的奖牌,这也是我坚持下去的动力,对于这次比赛我的目标就是前10名。”

与此同时,本次赛事还邀请了国内铁三界具有影响力的精英运动员来到现场担任志愿者工作,其中包括国内首位铁人三项职业运动员苗浩、中国铁人三项领军人物党琦、残奥会铁人三项运动员王家超等,他们为青少年运动员们呐喊助威,让青少年感受到榜样的力量。

对不少不了解“小铁人”项目的家长来说,似乎“铁人三项”这四个字或许会让人误解,以为它很难练甚至很

可怕。“其实并非如此,因为这个项目也是分组比赛的,不同年龄组有不同强度和标准。比如,六七岁的小孩比赛内容就是50米游泳、25公里自行车加上一个400米跑,这对于现在的小孩来说都是很简单的。”上海市铁人三项运动协会副会长卞蓓莉介绍道。

上海市铁人三项运动协会会长丁祖昱表示:“青少年铁三运动不但能培养孩子的运动兴趣,更能在家庭群体中埋下健康生活的种子。”



本版摄影 本报记者 李一平



铁三运动走进校园

本次“小铁人”赛,上海英国外籍人员子女学校浦西校区、上海惠立学校等多家国际学校也纷纷组队参赛。就读于上海英国外籍人员子女学校浦西校区的法国选手Mourot Timeo参加了U13组的争夺,在参加完比赛后,他表示虽然很累,但很开心:“我练习铁三已经五年了,平时一周会练三次游泳,两次跑步,因此骑行是弱项。这次比赛虽然很累,但完赛后带来的那种酣畅淋漓的感觉是我所享受的。”

而在青浦平和双语学校,铁三不

仅走入了学校的兴趣课堂,更是有不少学生已经组建起校队,报名参加本次比赛。“初期学校引入这门课程时只是想试试水,没想到获得了学生和家长非常好的反响。”上海平和双语学校小学部校长助理王倩介绍,几年来,青浦平和双语学校的冬夏令营培养了一批又一批的“小铁三”选手,其中很多青少年精英选手获得了不少国内、国际比赛冠军。

在参加比赛前,和青浦平和双语学校合作办训的上海毅力特铁人三项

俱乐部创始人卞蓓莉还特别为孩子们上了几堂集训课,“跑步过来、穿鞋、戴头盔、拿车、推车绕过标志桶,再骑车绕过对面的标志桶,到我这边下车。”训练前,卞蓓莉不断给队员们强调着注意事项,“铁人三项最难的就是换项,最能实现逆袭的也是换项,所以大家一定要把这个练好。”谈到对周末赛事的展望,她希望小选手们能够安全完赛,“在比赛中,面对暂时的落后要能够顶得住,因为铁三一开始赢并不代表最终能赢,练习铁三更多是让孩子们感受到坚持到底的快乐。”

在卞蓓莉看来,青浦平和双语学校和其他学校就是上海市青少年铁人三项运动员的摇篮。



本报记者 李一平



这项赛事已举办16年 以舞为媒展青少年自信

5月17日,上海市民体育舞蹈节第十六届上海市青少年体育舞蹈锦标赛正式开幕,赛事共吸引全市24支代表队近500名青少年舞者同台竞技,以优雅与激情共谱体育舞蹈青春华章。

开幕式上,赛事组委会向青少年舞者发出号召:“愿你们以‘敢为天下先’的精神为帆,在旋转跳跃中书写青春宣言,用自信舞步展现新时代中国少年的文化底气!”

本届赛事还创新增设“个性化竞赛单元”,为参赛的青少年运动员提供了更多表现自我舞艺的机会,将艺术表现与体育竞技深度融合。

作为本次比赛的举办地,卢湾体育馆举办过多年体育舞蹈大赛,也是

世界体育舞蹈大赛场地。完善的设施、海派的氛围感,让所有舞者享受其中。上海市青少年体育舞蹈锦标赛已举办16届,赛事已成为长三角地区具有影响力的青少年体育舞蹈品牌,从中走出了闫棒棒、杜玉君优秀的体育舞蹈选手,为申城培养了许多青少年体育后备人才。

中国体育舞蹈联合会国际级裁判、本次比赛的裁判长刘镛介绍,上海的青少年体育舞蹈一直走在全国前列,特别是上海有着浓厚的体育舞蹈赛事氛围。除了16届的上海市青少年体育舞蹈锦标赛外,还有WDSF世

界体育舞蹈大奖赛、EDU舞蹈精英联盟全国城市联赛、SOC上海体育舞蹈公开赛等经典赛事。“再加上上海市体育舞蹈运动协会近年来推动体育舞蹈走进校园,着力培训青少年教练员、裁判员等举措,越来越多的青少年舞者从上海走向世界。”

此外,今年的上海市青少年体育舞蹈锦标赛是上海市民体育舞蹈节的活动之一。据悉,全年的上海市民体育舞蹈节将由包含本次赛事在内的七八项比赛组成,为申城市民提供更多接触、欣赏体育舞蹈的机会。

2025上海市级青少年体育竞赛计划公布 百余项赛事搭建广阔舞台

本报记者 丁荣

运动赋能成长,拼搏点亮青春。近日,2025年上海市市级青少年体育竞赛计划正式发布,百余项赛事为青少年搭建了竞技舞台,也彰显了体教融合的成果,为家长和青少年提供了清晰指引。

此次竞赛计划中,不同符号对应不同政策。标“★”赛事全部小项以及标“☆”赛事部分小项(如三人篮球锦标赛精英组)与上海市体育中考统一免考相关。初一至初三学生在标“★”赛事,个人项目获前六名,或集体项目(棒垒球、足球、篮球、排球、冰球)获前三名,可申请体育中考免考,平衡了学业与体育发展。标“●”赛事为年度可授予运动员技术等级赛事,按国家体育总局相关办法和标准执行,表现优异者可获一级、二级、三级运动员称号,为体育发展助力。

上海市体育局主办的赛事亮点纷呈。上海市青少年体育精英系列赛涵盖15个大项25个分项,设体能测试赛、选拔赛、总决赛三站,推动重点项

目发展,促进后备人才培养。上海市青少年锦标赛是各项目年度最高级赛事,为业余训练运动员提供平台,助力后备人才选拔,除壁球外均可授予运动员技术等级。上海市青少年冠军赛是高水平赛事之一,与全国U系列比赛、锦标赛选拔等结合,篮球、排球、田径、游泳项目可授予运动员技术等级。上海市二线体能测试赛重视基础体能和专项训练,成绩是二线运动队选材和锦标赛参赛门槛。上海市青少年公开赛以新兴奥运项目为主,面向广大青少年,参赛要求宽松,办赛质量影响项目未来赛事开设。

据悉,竞赛计划和规程按年发布,可在上海市青少年体育赛事网查询。赛事以“区”为单位报名,报名通道为指定网址,由区体育行政部门统筹组织。赛事成绩可用于授予运动员技术等级、申请体育中考免考、二线队招生、运动员奖学金评定等。比赛结束后30日内,市体育行政部门将公布秩序册、成绩册并公示拟授予等级称号人员,公示无异议后按规定授予称号。