

杭外简报运动会特刊

赛事导读

第二期

上午

- 9:12 真汉子之间的对决
- 9:22
- 9:32
- 9:42 新一轮美女军团来袭
- 9:52
- 10:02 进击的软妹子
- 10:22
- 10:27
- 10:32 八班，六班诸神之战！
- 10:37
- 10:42
- 10:47

期待破纪录

- 8:40
- 9:20 期待破纪录

九月二十九日 下午

- 13:20
- 13:24
- 13:28
- 13:32
- 13:36 朱琳：400米冠军是否也能在200米夺冠？
- 13:40
- 13:44
- 13:52 100米冠军，400米冠军，大学霸。冠军花落谁家？
- 13:56
- 13:18
- 14:00
- 14:04
- 14:20 学霸在路上！
- 14:40
- 15:00 看看谁是真汉子！
- 15:40
- 15:46
- 15:52
- 15:56
- 16:02
- 16:08 速度与耐力的碰撞！

天气预告：

29日

25~19°C
多云



30日

27~20°C
多云



九月二十九日

- 1、初一组男子组 1500米
- 2、初二组男子组 1500米
- 3、初三组男子组 1500米
- 4、高一组女子组 1500米
- 5、高二组女子组 1500米
- 6、高三组女子组 1500米
- 7、高一组女子组 4x100接力
- 8、高一组男子组 4x100接力
- 9、高二组女子组 4x100接力
- 10、高二组男子组 4x100接力
- 11、高三组女子组 4x100接力
- 12、高三组男子组 4x100接力

特别关注

- 1、初二组女子组 实心球
- 2、初三组女子组 实心球

本期导读

- 破纪录？ Easy or Difficult——记初二女子实心球赛前采访
- 屌丝的逆袭？！——高二男子100米冠军孙泰隆专访
- 女神神话——记高一女子跳远
- 坚持就是胜利——高二男子组3000m
- 进击的美女军团——记高二女子1500M

- 1、初一组女子组 200米
- 2、初一组男子组 200米
- 3、初二组女子组 200米
- 4、初二组男子组 200米
- 5、初三组女子组 200米
- 6、初三组男子组 200米
- 7、高一组女子组 200米
- 8、高一组男子组 200米
- 9、高二组女子组 200米
- 10、高二组男子组 200米
- 11、高三组女子组 200米
- 12、高三组男子组 200米
- 15、高一组男子组 3000米
- 16、高二组男子组 3000米
- 17、高三组男子组 3000米
- 19、初一组女子组 800米
- 20、初二组女子组 800米
- 21、初三组女子组 800米
- 22、高一组女子组 800米
- 23、高二组女子组 800米
- 24、高三组女子组 800米

一一记初二女子实心球赛前采访

破纪录？Easy or Difficult

还记得去年那个炎炎夏日吗？还记得去年初三三位女生破校记录的传奇吗？今年，她们初二了。她们有望再破记录吗？让我们走进她们，走进校记录，走进今年初二女子实心球。

首先采访的是初二（3）班的朱芝兰，她是上次实心球比赛的第三名。当我问到她关于上次破纪录的问题时，她却是一脸羞涩，直称那次只是一次意外，纯属现场爆发力。当时，朱芝兰同学的成绩是8米06，超过了校记录（8米）6厘米。但对于这次的比赛，她似乎并没有很自信，声称自己已经很久没有联系，觉得自己不是很有优势。但是为了班级，她打算拼一下。而问道这次比赛有没有可能再破校记录时，她连连说不可能。而对她的成绩预测也只是第三名。她并没有信心能够超越黄月亮和周涵之，可见她对于这次比赛还是属于保守派。但她直言她预测冠军为周涵之，认为周涵之更具优势。而黄月亮除非有意外，否则很难超越周涵之。

其次采访的是初二（1）班的黄月亮，即上次比赛的第二名。在去年

的比赛中，是黄月亮同学先破校记录，其次又有两位同学破纪录。因此，黄月亮可谓同年段破纪录的第一人。对于上次破纪录，黄月亮同学非常淡定，并直言：“不上8米的根本不用来投实心球。”可见她对于这次比赛信心满满。问到这次比赛，她却谦虚地说：只是抱着试一下的心态参赛。但她仍然认为这次准冠军为自己——

除非周涵之超常发挥。对于再次破校记录，黄月亮信心十足，认为若不是去年比赛中踩线成绩被取笑，校记录将更高。再次，我们也敬佩一下黄月亮同学的信心，也预祝她能够如愿以偿。

最后采访的是初二（2）班的周涵之同学，上次比赛的冠军。对于去年的比赛，她吐槽到校记录太差，8米实在算不上一个记录。而谈及为何如此擅长实心球，她认为自己小学时的成绩并不好，只是到了初中突然开窍而已。面对她强力的竞争对手，她表示并没有信心，但是仍然会向第一努力。对于上次月亮的失误，她表示遗憾，并担心此次比赛中会被黄月亮反超。而且如今周涵之同学以学业为重，并没有经常练习实心球，她更是感到了非常大的压力，但是她也相信自己拥有不错的实力。至于此次比赛的准冠军，她认为是黄月亮。

最后，我们预祝所有同学都可以赛出风格与实力，希望能够得到一场更精彩的女子实心球比赛。

简报记者 顾璐杰

原丝的逆袭？！——高二男子100米冠军孙泰隆专访

记：恭喜你得到了高二男子100米的冠军。得到第一的第一感是什么？

孙：当然非常惊喜，但是起初我还是不太敢相信。后来证实之后就非常开心。

记：之前想过自己能拿第一嘛？

孙：这个真的没有想过。比赛前想的是想的是保三冲二。因为这是我第三次参加一百，第一次是初一，那时才第五。第二次是高一，第三。

记：那么比赛前觉得谁能超过你？

孙：本来觉得自己跑100米要12.6左右，而同组的余知桓是12.3左右，虞凯杨12.5左右。因此原先想的就是超过虞凯杨，没有想到能够超过余知桓。

记：我们看到你这次第一的成绩是12.6，是否说明这次超过他们俩有他们失误的运气成分？

孙：是的，这次余知桓起跑出了问题，后来4道的虞凯杨一直注意着5道的余知桓没有注意我，我就超了上去。（孙泰隆在3道）

记：是否在起跑当面对于其他运动员有建议？

孙：那先说说起跑器吧。许多运动员会选择使用起跑器，但是使用起跑器一定要注意。起跑器如果使用得当会有些帮助，如果不是非常熟练就容易影响发挥。另外要注意好自己的节奏，不论是长跑还是短跑都不要一味地去追自己前面的人，小心带乱了自己的节奏。

记：谢谢你的建议。这次夺冠对你来说想必是不小的鼓励，明年还会选择100米嘛？

孙：当然。希望明年还能夺冠。

记：那就预祝你成功了！谢谢！

简报记者 柯乐其



女神神话——记高一女子跳远

在高一年级女子跳远比赛中，来自高一—班的张立佳同学用女神的姿势奋战沙坑，以4.2米的成绩夺冠。张立佳同学一向非常低调，借着此次采访机会，我们也希望向广大简报读者展现她的青春力量。

笔：请问你比赛后的心情是怎样的？

张：我现在的心情非常的开心激动，比赛前几天一直很紧张现在觉得很放松。

笔：你跳远训练的频率是怎样的？

张：我是从运动会前开始训练的。

笔：你在跳远上有没有特别的训练方法？

张：其实很多人都觉得跳远比较容易受伤，我觉得首先跳之前要先算好步子，前面慢一点后面再加速，用习惯的脚踏板不然脚踝比较容易受伤。还有要先得高一点，身体在空中伸展开来，手脚往前伸然后再收回来，这样跳得比较远。

笔：对于明年运动会你有什么展望？



张：我还会参加跳远的，而且努力创造更好的成绩吧！

笔：你想对其他运动员说些什么？

张：运动员们加油！高一1班你们是最棒的！

P.S：张立佳同学明天还将参与女子八百米的比赛，敬请期待！

坚持就是胜利——高二男子组3000m

当女生们对每学期必考的800m叫苦不迭时，当男生们对比女生多出的200m忿忿不平时，是否有人想起运动会上圈数多到快数不清的3000m。这些铁血真汉子们到底出于何种缘由勇敢地报了虐人虐己的超长跑？出于好奇以及对运动员们的关心，简报记者采访了几位今年参加3000m的高二男生。



图为去年的冠军许子傲同学。犹记得当初在3000m的赛场上他与第二名包鲁丞一路一前一后紧紧相随不相上下，最终在离终点不远处杀出一条血路勇得第一。问起今年是否还有信心夺冠时，他标志性地边憨笑边用手摸了摸头发说：“信

心总是有的，还挺大的吧。”看他胸有成竹的样子又问：“那你有想过要破纪录吗？”这时神勇的第一名进入了吐槽状态：“破不了破不了。这个记录真是太变态了！比我快一分钟呢！！！”虽然破不了校记录，许子傲还是实力十分强大的，就让我们一起期待他今天再创辉煌吧。

随后我们又采访了现体育部长虞瑞杰。并不是所有“官儿”都说着冠冕堂皇的漂亮话，当问到为何选择参加3000m是否是没人报所以身为体育部长只能挺身而出时，他急忙否认：

“我是自愿的，多跑跑3000m还可以锻炼身体嘛。”果然是热爱运动的好心态！去年第六的他今年希望取得更好的成绩，一起为他加油吧！

前体育部长金涛也不甘示弱，身为去年的第三，可见也是一位实力派选手。他向我们透露今年参赛的选手中有几匹黑马，他们暑假里天天锻炼为长跑做准备，看样子我们学校不乏热爱运动的同学。这些黑马会在今天的赛场上给观众一个惊喜吗，在去年多数选手都仍旧参赛的情况下会冲破过去的名次格局吗？本次3000m中的不定因素令漫长的过程充满刺激。

不管怎么说，参加3000m的同学们都是值得我们敬佩的，他们身上的坚毅品质熠熠发光。不论谁夺冠谁第几，我们要向所有的人，每一个人致意！

简报记者 沈越

进击的美女军团——记高二女子1500M

时光如飞梭，转眼又是一年。相信去年运动会的高一1500米美女军团一定让大家大饱眼福。今年1500米军团再次出征。在这支队伍中有经验丰富的老将，也有全新的面孔。这支队伍今年会给我们带来什么惊喜呢？让我们在赛前先来探探底吧。

陈路云

“其实我没有很厉害，去年也有一定运气的成分。初中参加八百米比赛的时候也有过失误。希望这次可以跑到前三，第一还是挺难的。”

虽然陈路云一再强调自己没有那么厉害。但作为上一次1500米的冠军



，她确实有着无可置疑的实力。这个直率开朗的女孩能否继续书写上一届运动会的精彩，夺得桂冠呢？让我们拭目以待吧。

吴雨思

这个充满活力，笑容灿烂的女孩是



去年该项目的前三甲之一，她也具备冲刺冠军的实力。在此次采访中，她只留下了一张靓照，便匆匆赶去参加一百米的决赛了。在这次比赛中她能否超越自我，实现突破呢？请关注下午的比赛吧。

褚天如

“这次参赛的选手好像比去年厉害，不过要争取拿到前八。总之，大家一起加油吧。”

这个女孩明媚的笑容似乎让绿茵场都为之一亮。我们能感受到娇小的身体里藏着的无比强大的信念。满怀着自信与期待，她整装待发。让我们一起见证她的成长与突破。

胡笳 林姿君

“其实报的原因是因为没有什么其他项目，理科班的妹子嘛。不过也有一定自愿的因素。”

这次1500米的队伍中多了许多新面孔。理科班的许多姑娘此前从未参加过运动会，这次也只能硬着头皮上了。1500米的慢慢征程对她们来说实属不易。让我们一起在终点为这些坚强的姑娘喝彩。



盛典

“之所以参加比赛是为了锻炼身体，每次说要锻炼身体，跑了两天就放弃了。但是运动会报了个项目就会有压力，然后就坚持跑了一个月。目标么还是要争取拿分

，虽然要求有点高”

这个清秀古典的女孩看起来是那么弱不禁风，这使我们在为她的参赛感到惊讶的同时，也不由产生敬意。让我们一起为这个外表柔弱，内心强大的女孩加油吧。

一千五百米对每一个姑娘来说都是一个不小的挑战，但是在红色跑道上她们都不再是我们印象中的“软妹子”

。不论名次如何，希望大家都能为坚持跑到终点的姑娘们鼓鼓掌。不要吝啬你们的一个微笑，一个拥抱或是一次搀扶，你们的喝彩就是对她们的努力最好的肯定。最后，预祝姑娘们可以在比赛中可以去的满意的成绩。下午，我们绿茵场上见！

1500米小贴士：

1. 赛前30分钟喝一些高浓度的葡萄糖水。不要喝其他饮料，口渴可喝白水。比赛当天绝对不能吃巧克力等甜食，吃了比赛时嗓子会发粘。跑之前可以听下音乐放松，站上跑道心理紧张的话可以大叫一声。

2. 比赛时用嘴和鼻子同时呼吸，舌头顶上颚，让空气从舌头两侧通过，可以湿润空气，也避免凉空气直吹嗓子。

3. 保证呼吸节奏，三步一吸三步一呼，要用鼻孔吸气嘴吧呼气，要以吸气为主进行气体交换，每一个呼吸周期必须充分地呼气才能保证所需吸气量。

4. 跑的时候一定要放松，跑的过程中手应该半虚握着，不要把拳握得很紧也不要咬紧牙齿把脖子绷得很紧，那样只会分散你的力量分布。

此外女子1500米的比赛有特殊待遇。参赛运动员可以带一名同伴入场，陪同入场的同学一定要携带好衣物、水等必备物品。要注意不要陪跑，大家的心情可以理解，但是如果干扰了比赛进场就不好了。

简报记者 沈黄阅