

世界举重锦标赛上 她斩获3金 破一项世界纪录 教练谈龙江小将李闫： 带病夺金 仍有很大 上升空间



省体育局提供

生活报讯(记者梁晨)15日晚,在巴林麦纳麦举行的2024年世界举重锦标赛上,龙江小将李闫以抓举149公斤(打破世界纪录)、挺举175公斤、总成绩324公斤斩获了女子87公斤以上级3枚金牌,并刷新了个人最好成绩。

带病上场 打破抓举世界纪录

2024年世界举重锦标赛于12月6日至15日在巴林麦纳麦举行,是巴黎奥运会后的重要赛事。中国队派出以24岁以下年轻队员为主的满额20人参赛,参加18个级别的争夺。李闫作为新秀入选女子87公斤以上级。

“李闫是2020年3月18日进省队的,这孩子天赋极高,而且平时训练刻苦,近几年的成绩也是越来越好,今年5月被征召到国家队。这次世锦赛是她第一次参加国际大赛。”教练刘尧说。首次参加世锦赛的李闫表现得非常出色,

6次试举全部成功。她在抓举比赛中先后举起135公斤和142公斤,随后她又举起149公斤的重量,并打破了该级别抓举世界纪录,锁定抓举金牌。挺举比赛中,她先后挺起160公斤、170公斤、175公斤收获挺举金牌,并最终以总成绩324公斤获总成绩金牌。

“李闫比较内向,不善言辞,但昨天比完赛她兴奋地拽着我的手说‘指导,我又涨成绩了’。”刘尧说,李闫是带病上场比赛。“昨天比赛时,她还在感冒,我一直问她难不难受,但她不仅没受影响,反而发挥出色。”

世锦赛上刷新个人最好成绩 仍有很大上升空间

“世锦赛前,李闫最好总成绩是310公斤,这次在世锦赛上,硬是把自己的最好成绩提高了14公斤之多,可见其属于大赛型选手,而且心理素质好。”刘尧说。

的确,李闫在本届世锦赛中的成绩相较于此前的比赛成绩有了很大提升。她在今年4月举行的2024年全国举重锦标赛暨第十五届全国运动会举重比赛资格赛中,以抓举140公斤、挺举162公斤、总成绩302公斤包揽女子87公斤以上级3枚金牌。9月份,她又在韩国舒川举行的东亚举重锦标赛上,以抓举140公斤、挺举170

公斤、总成绩310公斤夺得女子87公斤以上级3枚金牌。

对于李闫的上限在哪里,刘尧很有信心。“李闫训练年限很短,年龄又小。另外,她没有什么伤病。到我这儿之后,一直也没走过弯路,所以她练得比较扎实,从不偷懒,因此她肯定还有很大的上升空间,下一步我们会继续挖掘她的潜力。”

2025年还有什么比赛计划?刘尧表示,明年的全运会和亚锦赛是李闫将要参加的重要比赛。“届时,两项赛事的目标,我肯定还是奔着夺冠去的,我相信她有这个实力。”

听讲解、观看警示教育片……省福彩中心开展参观学习

生活报讯(记者李丹)记者16日从省福彩中心获悉,13日下午,省福彩中心组织全体党员干部来到省廉政教育基地参观学习。

当天下午,省中心全体党员干部着装整齐,在省廉政教育基地集合,开展参观学习活动。全体党员干部首先观看了警示教育片《永远吹冲锋号》,随后依次参

观了“示范教育”等三个展厅。通过讲解员介绍、观看照片影像资料、参观模拟场景等方式,党员干部们深入了解了廉政文化的传承脉络,学习了关于党风廉政建设

等重要论述,对廉政思想、廉政制度、党风廉政建设取得的成就有了更加系统、清晰的认识。参观最后,全体党员干部面向党旗,重温入党誓词。

双色球知识点集锦

双色球的投注方式多种多样,很多购彩者都有自己独到的投注方式。今天继续为大家分享双色球的投注方法。

第一档:最简单

机选:要说最简单,机选第二,无人敢称第一。机选双色球,完全不用研究号码。而且在双色球中奖案例中,机选中大奖的占据了很大一部分哦。

守号:守号与机选有异曲同工之妙,完全不需要考虑任何其他因素。守号的号码可以从自己生活中任意挑选,也可以随便写几个幸运数字,还可以寻求机选帮助,总之也是相当简单。

第二档:最自由

自由发挥:第二档方法需要一定的选号基础,在选号上需要有一定的主观因素在里面。例如可以每期都根据出号情况来选择投注号码。经过长时间的积累后,不管是不是“骨骺精奇”,是不是方中无一的选号奇才,大部分购彩者都会摸索出一套自己的选号方法。

小复式:要想玩转小复式,先

第三档:最高端

大复式:大复式与小复式唯一的区别就是选号增多了,当然因此投入也增加了。为了让每一注投入都显得更有价值,选号上就更需要精心、细心、耐心。

胆拖:胆拖是复式的变种。“胆”指胆码,就是购彩者认为一

定开出的号码。“拖”指拖码,数量随意。胆拖投注在提高命中率的同时,还可以减少一部分投入。胆拖投注中胆码的选择十分重要,胆码选对了那离中奖就不远了。

据内蒙古福利彩票微信公众号

双色球第2024144期:
一等奖17注
筹集公益金
1.77亿元

开奖日期:2024-12-15

本期销售金额:491,869,822元

开奖号码: **17 30 20 2 11 9 11**

15日,双色球第2024144期开奖,开奖号码2 9 11 17 20 30 11。一等奖中出17注,其中北京(2注)、辽宁(1注)、江苏(1注)、安徽(4注)、河南(1注)、湖南(4注)、广东(1注)、四川(1注)、云南(1注)、甘肃(1注)。奖池金额22.01亿元。本期销量4.91亿元,筹集公益金1.77亿元。
据中国福彩微信公众号



“高校毕业生基层就业卓越奖(教)金”名单公布

06 我省12名师生获奖



世界举重锦标赛 她获3金破纪录

08 教练谈龙江小将李闫： 带病夺金 有很大上升空间



深圳交响乐团原团长受聘担任“哈响”总经理

07 聂冰谈“回家”： 对故乡的挚爱 一直没变

准备乘火车返程 男子发现手机丢了

05 民警调监控、发动群众 发车前一小时找回

明年起 我省调整城乡居民基本养老保险缴费档次 最高档提高到5000元

02

从凌晨四五点工作到夜幕降临

冰雪童话背后的采冰人



04



约会哈尔滨 冰雪暖世界

哈市发出致市民游客一封信

03

哈尔滨天气预报

17日	日夜	晴	-16℃	偏西风2-3级
18日	日夜	晴	-25℃	偏西风2-3级
19日	日夜	多云	-12℃	西南风2-3级
			-20℃	东北风2-3级



更亲 更近 更懂你



报料热线

4种报料方式

本报官微 本报官博
龙头新闻APP 生活报网

