

热点聚焦

“光速”跳绳少年人称“电动小马达”，学业表现同样可圈可点

30秒144次！上海小囡四破世界纪录跳出“中国速度”

■本报记者 张鹏

30秒跳绳，最快可以跳多少下？在第十四届全国学生运动会跳绳项目中，上海市宝山区高境镇第三中学初三学生黄俊凯、姜大礼、许东平给出答案：30秒混合交互绳单摇跳144次，不仅勇夺冠军，还一举打破世界纪录，跳出了“中国新速度”。

记者从宝山区教育局了解到，今年，全国学生运动会首设跳绳项目。负责跳绳的黄俊凯是世界上第一个迈进140次“单脚大关”的运动员。值得称赞的是，这三个“电动小马达”不仅体育好，还是不折不扣的“学霸”——黄俊凯平日成绩从未跌出年级前十名，书法十级。今年中考，黄俊凯和姜大礼已提前被宝山区行知中学录取。

“快到看不到脚！”上海小囡四破世界纪录

“交互绳”名字看似专业，跳法并不陌生：两人各拿着绳子的一端同时甩绳，一人在中间跳绳，30秒交互绳速度跳的计算规则和单绳不同，采用“双脚轮换跳”的方式，每一次跳绳者的右脚接触地面记为一次。交互绳高手上赛场，都有独特的姿势——像一只大猫一样弯腰，双脚极速交替在腰间跳动。“弯腰”一定程度上节省了摇绳的时间。黄俊凯平日成绩从未跌出年级前十名，书法十级。今年中考，黄俊凯和姜大礼已提前被宝山区行知中学录取。

根据比赛规则，30秒混合交互绳单摇跳比赛要“一跳二摇”——姜大礼、许东平负责摇绳，黄俊凯负责跳。要知道，这么短的时间内想要取得好成绩，不仅仅需要暴风般的速度，对于选手们的心理素质、耐力也是极限挑战。

事实上，在跳绳圈子里，上海小囡已名震四海。黄俊凯、姜大礼、许东平是同班同学，他们从小学一年级开始接触跳绳，从此一发不可收拾。2016年上海国际交互绳大奖赛上，黄俊凯表现出色，已获誉“电动小马达”。2017年11月19日，在央视热播的《挑战不可能》栏目中，黄俊凯和金牌搭档姜大礼、金振宇三人组合成功击败了日本的30秒交互绳速度保持者和澳大利亚的2016年世界锦标赛冠军队，以30秒133次的交互绳速度打破了吉尼斯世界纪录，并成功刷新



高境三中练习跳绳的学生们。

了一项世界锦标赛1分钟交互绳速度耐力纪录。

2018年11月18日，在第五届上海国际交互绳大奖赛上，黄俊凯在30秒交互绳速度赛中，获得该项赛事的二连冠，并以30秒136次这一难以想象的战绩再次打破由他自己在一年前刷新的30秒交互绳速度吉尼斯世界纪录。2019年，挪威奥斯陆跳绳世界杯上，黄俊凯与姜大礼等人代表高境三中刷新世界纪录，30秒单脚跳绳143次，速度之快到裁判无法人工数清，需要录下来，事后再进行计数。

所以，此次夺冠，是黄俊凯四破世界纪录！

首次男女混合赛，唯一女生手法细腻

作为经验丰富的“小老将”，今年参赛前，赛事规则变更给团队带来不小的麻烦。教练李跃告诉记者，原本学校成熟的搭配是三名男生，今年赛事规则要求必须男女混合，几番考虑下，许东平作为团队的唯一女生，替换了原来的队员。

首次以男女混合赛的方式参赛，考验选手间的默契度，虽然是“队内新手”，李跃却对许东平赞许有加：“许东平与姜大礼负责摇绳，节奏稳健，手法细腻，黄俊凯则是典型的比赛型选手，让他负责跳，再合适不过。”李跃说，“跳绳”需要一秒九次以上的速度，对节奏、稳定性、平衡性以及心理素质要求都很高，三人的搭配可以说十分完美。

站上世界最高领奖台的背后，是十年如一日的辛苦训练。备赛阶段，三名小将每天都要训练四个小时，再跟着教练放松两小时。训练的时光是无比艰苦的，每天重复着这些花样动作，交互绳、车轮跳……哪里失误了再连续跳5遍，直到成功为止。体能指标、速度要求无一不考验着这些少年们的意志。

高境三中党支部书记王微告诉记者，去年疫情期间不能到校集中训练，三名小将就在微信群里打卡训练，“几乎无人监督的情况下，他们从未间断练习，运动量都不打折扣”。

汗水凝结成“中国速度”。李跃透露，赛前三名小将甚至跳出了146、147次的更好成绩。获奖后，许东平激动不已：“赛前还是有点紧张的，真想过能破纪录。直到站上领奖台，才真切觉得好激动。”黄

凯坦言，这次的成绩其实“非常困难”，靠的是幸运加努力。

跳绳冠军也是学霸，学业成绩从未跌出年级前十

在运动场上熠熠发光，在学习桌前同样认真、刻苦，黄俊凯、姜大礼、许东平不仅体育成绩优异，学习成绩也可圈可点。尤其是黄俊凯，从小学到初中，学业成绩从未跌出年级前十名。此外，他的书法已经通过中国书协十级考试。

王微提到，在“体教融合”的理念下，这些孩子表现出惊人的素质，“碰到问题，他们总说，我能处理好我自己的事情。这得益于他们全世界跑比赛，锻造出更具自理自控能力、独立的个性”。

体育训练不仅锻炼孩子的身体素质和团队合作能力，也激发出孩子们在学习上的热情和毅力，在更多领域中开拓自己的兴趣爱好。“甚至还开发出了管理能力！”王微补充说，作为队长的姜大礼就起着非常重要的核心作用，他擅长督促、鼓励队员，正在出落成一名优秀的带头人。

上海健儿在全国学运会上勇夺71金

(上接第一版)

“金牌大户”泳池尽显“王者风范”

本届全国学运会游泳赛场上，上海队成了名副其实的“金牌大户”，在各项游泳比赛中尽显“王者风范”，无论是甲组还是乙组的成绩均超越预期，最终以压倒性优势夺得41金、17银、11铜。

7月11日，来自晋元中学的游泳小将顾康弘以29.43秒的好成绩，勇夺男子中学组50米蛙泳第一名，为上海代表团摘得首枚金牌。发令枪响，50米长的泳池瞬间被激荡起无数浪花。蹬腿、夹水、抬头……第5泳道的顾康弘始终保持领先优势，最终以29.43秒的好成绩到达终点，成为唯一一名游进30秒内的选手。在50米蛙泳比赛结束后两小时，顾康弘又出现在男子中学组4x100米混合泳接力赛上，并帮助上海队以3分49秒76的好成绩获得冠军，打破了赛会纪录。

上海代表团大学组游泳队由上海交通大学组队，包括了来自复旦大学、同济大学、上海海事大学的优秀学生。泳池中，上海队队员们的发挥堪称完美，在确保优势项目领先的基础上，不少运动员还发挥出拼搏精神，在非优势项目中冲劲十足，带来接二连三的超预期惊喜，泳池里的“上海速度”所向披靡。主教练朱颖文表示，今年上海队甲乙两个组别的成绩都超越了上一届全国学运会，实力优势明显，体现了近年来上海高校游泳项目学校教育的成果。

面对强敌敢“亮剑”，实现“三连冠”

排球赛场上，历经几天顽强拼搏，以市北中学男排为主组建的上海中学生男子排球队力克老牌劲旅江苏队，卫冕成功，实现上海中学生男排在全国学运会上的“三连冠”，这也是上海代表团在本届全国学运会上获得的第一块集体项目金牌。

夺冠现场，年届六旬的市北中学男排主教练钱粮钢，一把拉过上海中学生男排主教练、上海男排青年队教练周琦，激动地拥抱在一起。同为市北学子，周琦曾是市北中学男排的主力，并在钱粮钢的指导下征战过全国中学生运动会。

作为在市北中学男排带队30多年，并夺得过国内所有相关赛事“大满贯”的金牌教练，钱粮钢坦言这次的“三连冠”太不容易了！就在赛前20天左右，钱粮钢甚至还在为队伍的磨合发愁——往届比赛，队伍会提前一年左右进行封闭集训，团队磨合自然不在话下。但这次，由于疫情影响，本届学运会推迟了一年，导致队中部分主力队员因超龄而离队，一些关键位置的队员仍在冲刺中考迎接考试……最终留给钱粮钢、周琦和这群年轻队员的磨合和集训时间，只有短短十来天。

在赛后接受采访时，周琦的语气并不“豪气”，反而显得格外清醒，“论绝对实力，我们不如江苏队，但我们的优势在于敢打敢拼，擅长冲击对方。”正是全队这种敢于“亮剑”、敢打敢拼的品质，扳倒了强大的对手。

上海等五城率先开展国际消费中心城市培育建设

本报讯（首席记者徐晶卉）经国务院批准，上海市、北京市、广州市、天津市、重庆市将率先开展国际消费中心城市培育建设。这是记者从商务部昨天召开的培育国际消费中心城市工作推进会获得的消息。

上海列入国际消费中心城市培育名单，是党中央、国务院交给上海的又一项重要任务和使命。当前，上海正在全力打造国内大循环中心节点和国内国际双循环战略链接，承接建设国际消费中心城市这一重要任务，将为上海吸引集聚全球消费资源、提升消费功能和能级、加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市，提供重要的动力源、增长极和支撑点。

上海消费市场规模巨大。最新数据显示，今年上半年，全市社会消费品零售总额达9048亿元，同比增长30.3%，增幅高出全国7.3个百分点。上海消费供给引领潮流，世界知名高端品牌集聚度超过90%，首店、旗舰店数量居全国第一，国际品牌纷纷选择上海开展新品首发活动，联动长三角、服务全国、辐射亚太的进出口商品集散地加快形成。上海商业创新活力强劲，无人零售、社群电商等新业态新模式不断涌现，集聚了一大批资源配置能力强的领军企业，成为新零售的“策源地”和“竞技场”。

据悉，围绕建设国际消费中心城市战略目标，上海近期印发了新一轮《全力打响

“上海购物”品牌 加快建设国际消费中心城市三年行动计划（2021—2023年）》，将坚持以人民为中心的发展思想，扎实推进国际消费中心城市培育建设，不断探索形成中国经验、着力塑造全球范例。以创新驱动、高质量供给引领和创造新需求，打造消费地标载体，强化消费枢纽功能，优化消费购物环境，提升消费供给质量，释放高端消费、在线消费、服务消费、外来消费和夜间消费潜力，加快推动消费提质扩容，做大消费流量规模，打造全球新品首发地、全球消费目的地，构建与具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市相匹配的商业文明，全面打响“上海购物”品牌，加快建

成具有全球影响力、吸引力和竞争力的国际消费中心城市。

商务部部长王文涛表示，培育国际消费中心城市，要准确把握政府引导、市场运作，问题导向、突出特色，科学布局、循序渐进的基本原则和六大重点任务。要聚焦“国际”，广泛聚集全球优质市场主体和优质商品、服务，加快培育本土品牌，努力构建融合全球消费资源的集聚地。要紧扣“消费”，高标准推进商圈建设，引领消费潮流风尚，加强市场监管服务，全力打造消费升级的新高地。要突出“中心”，不断强化集聚辐射和引领带动作用，形成全球消费者集聚和区域联动发展的中心。

“百年保密与上海”主题展开幕

本报讯 在举国上下共同庆祝中国共产党成立100周年之际，由中共上海市委保密委员会办公室（上海市国家保密局）主办的“百年保密与上海”主题展，7月12日在上海展览中心友谊会堂正式开幕。

展览按新民主主义革命时期、社会主义革命和建设时期、改革开放和社会主义现代化建设时期、中国特色社会主义新时代四个历史阶段，通过一个个鲜活的人物故事，展现了上海是党的保密工作初心始发地，党的保密工作与党的事业共生相伴，经历了从“保生存、保胜利”到“保安全、保发展”，再到“保党的长期执政地位、保国家安全、保人民幸福、保民族复兴”的发展历程，集中再现了“保密重于生命，责任重于泰山”的精神风貌。此外，主题展还设有多功能演示互动区，主要展现当前信息化条件下严峻的保密形势，旨在增强观展者的保密意识，提高防范能力。

据悉，此次展期至7月28日，其间，每周一至周六正常开放。

上海国际友城青少年夏令营开营

本报讯（记者占悦 张鹏）“2021上海国际友好城市青少年夏令营”昨天在同济大学第一附属中学以全球多点连线的方式开营。

“2021上海国际友好城市青少年夏令营”今年首次以在线方式于7月18日至31日举行。通过信息技术和数据要素赋能，活动首次建设集影、音、图、文于一体的夏令营课程活动数据库，收录各类视频课程200余节及摄影图片2万余张，素材丰富，海派文化特色鲜明，充分展现上海人文风貌、中国传统文化、汉语语言学习、青年交流论坛等直观生动、活泼有趣、喜闻乐见的营修内容。同时，这也是首次通过“一区承办、多区联动”方式，带动并辐射各区教育国际交流事业整体发展的实践探索。本次活动共有来自上海8个区的130余名志愿者与来自17个国家的19个友城的180余名外国营员学生共同参与。

上海市副市长陈群出席活动。上海友好城市芬兰埃斯波市、阿联酋迪拜市、日本长崎县、墨西哥哈利斯科州的政府代表在线出席开幕式并致辞。

沪中考最低投档控分线出炉

零志愿680分，提前录取和名额分配640分

本报讯（记者张鹏）昨天，上海市教育考试院公布了2021年上海市高中阶段学校招生最低投档控制分数线。其中，零志愿最低投档分数线为680分（回民中学、久隆模范中学675分），提前录取和名额分配录取分数线不低于640分，公办普通高中录取分数线为540分。

2021年是本市依据《上海市进一步推进高中阶段学校招生考试制度改革实施意见》全面实施初中学业水平考试的第一年，学业水平考试科目设置语文、数学、外语、道德与法治、历史、体育与健康、综合测试，总分由原来的630分提高至750分。

2021年中招招生政策与往年相比没有变化。今年符合中招报名条件的人数8万余人，与去年基本持平。高中阶段学校招生计划数略有增加。

今年初中学业水平考试命题坚持全面落实立德树人根本任务，命题在兼顾学科基础知识和基本技能考查同时，更加注重能力导向，适度增强试题的开放性，引导教学对学生创新思维和解决问题的能力培养，成绩分布合理，符合预期。

上半年引进重点项目380家，新增跨国公司地区总部3家，累计达73家——

长宁：“虹桥品牌”赋能，为高质量发展注入新动力

■本报记者 周渊

“大虹桥”又有新动作——大虹桥中日企业交流发展联盟昨天成立，并在大虹桥营商服务中心常设办事专窗，为相关企业提供全方位服务。该联盟将集聚优质资源、增强区域功能辐射，承接中国国际进口博览会溢出效应，吸引一批日本企业和跨国公司总部落户上海。

由长宁区发展改革委、商务委、投资促进办和北新泾街道办事处联合发起成立的大虹桥中日企业交流发展联盟，正是该区以“虹桥品牌”赋能，为区域经济高质量发展注入强劲动力的缩影。

长宁区相关负责人表示，作为虹桥国际开放枢纽建设中上海唯一的中心城区，长宁区抢抓重大战略机遇，创新提升“虹桥”“改革”“创新”三张发展软实力，推动一批政策措施、功能平台、重大项目落地见效。

今年以来，着力打好优化营商环境、加强招商引资、推动产业发展等“组合拳”，上半年全区引进重点项目380家，实到外资3.19亿美元，新增跨国公司地区总部3家，累计达73家。

厚植城市软实力，“虹桥”成金字招牌

营商环境是重要的软实力，持续优化营商环境、提升人才服务、活跃创新要

素……一系列厚植城市软实力的举措，使长宁区日益成为宜居宜业的“宝地”，“虹桥”渐成高质量发展的金字招牌。

长宁区是上海日本企业高度集聚、日本友人居住最多的城区之一，地处虹桥经济技术开发区的上海国际贸易中心，集聚着185家日本企业，近30家日本地方政府代表处。“这是中国单栋楼宇中日本企业最多的一栋，日企喜欢这里最重要的原因就是长宁区和北新泾街道像家人一般周到、细致的服务。”日本贸易振兴机构上海代表处副所长船桥亮表示，北新泾街道有专人对口联系企业，定期走访了解企业需求，第一时间协调处理企业提出的问题。

据悉，大虹桥中日企业交流发展联盟还将搭建平台，组织开展分领域、分行业的政策宣讲、咨询交流、项目对接，拓展合作机会，促进大虹桥协同发展，进一步提升国际精品城区软实力。

值得关注的是，该联盟办事专窗所在的大虹桥营商服务中心于今年3月启用，它是长宁区加快全面融入“大虹桥”、为企业搭建的一座“彩虹桥”。大虹桥营商服务中心围绕企业全生命周期发展，设立了商务服务区、自助服务区、业务受理区、咨询服务区、共享活动区、智能展示区6个功能区，集聚人力资源社会保障、市场监管、税务、司法、金融等职能部门，会同辖区街道实现集成办公，企业可在此“一步到位”获取全方位、立体化的营商服务，商流、物流、资金流、信息流也能在此有效交互流动。

丰富创新生态圈，培育发展新动能

今年4月，位于西路上的新微智谷正式开业，曾经大家熟悉的“淘便宜货”的巴黎春天，已变身成为齐聚“政、产、学、研、用、金、服”各方力量的双创大本营，吸引了矽睿科技、力引万物、泰砥科技、新微超凡等一批优质高科技企业入驻。

“小而美”的新微智谷，有着独特的科创与文创结合的“氛围感”——一街之隔的邻居有中国科学院上海微系统与信息技术研究所、上海硅酸盐研究所，沿街藏着不少美食店铺，再走几步便来到网红街区愚园路；建筑内部，办公区域被打造成半开放式，宽敞而通透的中庭空间成为入驻企业天然的展示区域；一层和地下空间，则汇集星巴克、沃歌斯、茶饮店以及整层的运动集合空间，种种细节关照着上班族的幸福感。

“人才是企业的核心竞争力，我们的员工大部分是90后，大家很喜欢这里的烟火气，交通便利，既可以满足生活和休闲的刚需，这样的氛围也有助于激发灵感。”区块链企业上海泰砥科技有限公司创始人施海华这样说。主打智能传感器业务的矽睿科技有限公司，是中科院上海微系统所孵化出的“隐形冠军”企业。此次矽睿科技将整个销售和应用团队搬来新微智谷。“科研院所