

历届奥运赛事的开幕式,升旗都是重头戏,青奥会自然也不例外。在今年8月即将举行的青奥会开幕式上,当国家领导人和国际奥委会官员入场后,第一个项目就是8名仪仗兵护卫中华人民共和国国旗入场,他们将在全世界的瞩目下,踢着正步经过主席台,前往升旗台……

担任升旗任务的仪仗兵来自江苏武警总队南京支队。昨天,现代快报记者跟随青奥组委工作人员一起探访了青奥会开闭幕式国旗班的训练场地,23名旗手正在进行训练。据悉,他们每天的训练时间在7小时以上,站军姿、摆臂、踢正步等是每天的“必修课”。

现代快报记者 鹿伟/文 李雨泽/摄

快报记者探访青奥会开闭幕式国旗班,揭秘“魔鬼训练”

衣领别着针 双腿夹扑克牌 纹丝不动站一个半小时

开闭幕式

8名仪仗兵护卫国旗入场

“当国家领导人和国际奥委会主席巴赫入场以后,第一个项目就是8名仪仗兵护卫中华人民共和国国旗入场,他们将在全世界的瞩目下,踢着正步经过主席台,前往升旗台。”青奥会开闭幕式仪式执行总导演李建平介绍说,作为开闭幕式的重要环节,升旗仪式时间要求精确到秒。

据悉,现场旗杆高为15.8米,中华人民共和国国歌的演奏时间为48秒,奥林匹克会歌是2分40秒。“升旗中,为了确保零失误,让旗帜正好升到位,升旗手要练习听国歌和会歌的耳功,还有准确把握升旗节奏的手功。”李建平表示,升旗手训练时必须根据国歌、会歌的时间来掌握升旗节奏。

旗手啥样子?

清一色90后小伙,身高都在1.83米以上

据介绍,参加开闭幕式升降旗的23名战士来自江苏武警总队南京支队,其中国旗和会旗护旗手各8名,升旗手各3名,还有一名负责训练的。他们中多人一直担负南京市鼓楼广场以及南京市重大活动的升降旗任务。

“他们是从3000多名战士中挑选出来的。”江苏武警总队南京

支队二大队副大队长陈超负责此次国旗班的训练任务,他介绍说,这些战士以90后为主,其中三分之一参加过亚青会。他们中身高最低的也有1米83,体重在73—75公斤。光个头高,有帅气的外形还不行,身体条件、心理素质、现实表现等都是入选的重要标准。



国旗班战士们在练习护卫国旗入场

揭秘

他们是怎么训练的?

1 按三军仪仗队标准训练

齐步走、擎旗、踢正步、举旗、叠旗……昨天上午10点多,虽然太阳不刺眼,但室外的温度也有30℃。尽管如此,国旗班的战士们还是身穿绿色的礼宾服,头戴帽子,脚穿马靴,身姿挺拔地一遍遍重复着上述动作。

现代快报记者注意到,他们的背部早已湿透,脸上、脖子上都挂满了汗珠,但是他们的动作还是始终如一,眉头也不皱一下。

“我们已经练了两个多月了,目前处于强化训练阶段。”陈超介绍说,他们按照中国人民解放军三军仪仗队和北京天安门国旗护卫队的训练要求,用“一厘米”“一秒钟”“一度角”为标准严扣细训,希望到时候能展现出最好的形象。比如,踢正步时,脚掌离地面的距离要达到30厘米,而以前训练时只要求25厘米,正步行进时,手臂要举直;齐步行进时,手腕跟肩部必须是齐平的。

据悉,战士们每天训练时间7个小时,上午、下午各3小时,晚上还有1小时。“训练的主要内容是仪式动作和体能,下一步还将对心理素质进行强化。”陈超表示,仪式动作中以军姿为主,因此每天军姿定型训练不低于5小时。

2 腿夹扑克牌 衣领上别着针

在训练现场,四位面壁站立的战士后背早已湿透。当国歌响起时,三个人同时右手敬礼,还有一个人的两只手一直在不停重复相同的动作,原来在模拟升旗。

“每天都听国歌,熟悉节奏,道具还没到,我们就先练站姿,听音乐模拟升旗。”战士陈凯告诉记者,担任旗手最基本的训练就是站军姿,为了保持好的形象,站功一定要过硬。为此,他们在平时的训练中会用四张扑克牌和两枚大头针来纠正站姿。

“大头针是别在衣领和脖子之间的,脖子稍歪一点,针就会扎到皮肤,很疼;扑克牌是放在脖子后面的,头一低,或者脖子不正,牌就掉地上了。”只见他在战友朱坤的领口两边扎上了大头针,随后,又在朱坤的颈后部放了一张扑克牌。

还有三张扑克牌用在哪里?陈凯介绍说,为了将两腿夹紧,站得笔直挺立,两膝间会夹着一张扑克牌,缝隙大了扑克就会掉下来。还有两张牌分别放在左右手与裤缝中间,同样是防止手放松,出现空隙。据介绍,腿夹扑克牌、衣领上别大头针这样的站姿训练,战士们每天要进行两个半小时,上午1小时,下午1个半小时。

3 为形体达标 每天跑18公里瘦身

国旗班班长王刊去年曾担任过亚青会升旗手,并一直负责鼓楼广场升降旗任务。尽管如此,在今年选拔的过程中,他还是被导演“嫌弃”,因为太胖了。

“之前因为受伤、调岗、休假等原因,缺乏锻炼,差不多有210多斤,导演看了后说是不是太胖了,我当时就保证一定能减下来。”王刊告诉快报记者,为了能参加青奥会开闭幕式,从那之后,他就开始了一系列减肥训练:每天早上跑45分钟,大约8公里,早饭只喝一碗粥或一个鸡蛋,喝点牛奶;中午不吃主食;下午再跑1个小时,大约10公里;晚上不吃饭,此外白天还进行正常的训练。

在这样的训练下,王刊一个月瘦了近30斤,基本上每天瘦一斤。现在的王刊差不多有180斤,不过还没达到平均的要求,所以他还在继续减肥。

个子很高、皮肤黝黑的游峰是护旗手之一,也是去年亚青会的护旗手。

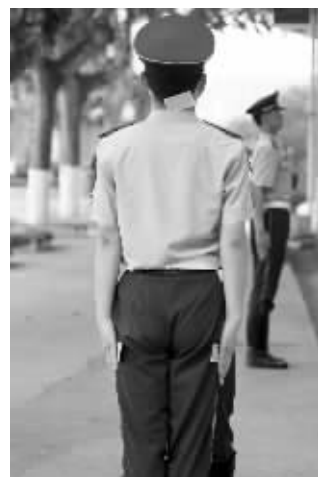
“我们练习的时候,正步定型15分钟一组,一天练下来,腿非常酸痛,走路都要扶着墙。”1991年出生的游峰告诉记者,尽管如此,也没想过放弃,因为青奥会给了他动力。



衣领上别着针,头稍微偏一点就会被针扎



训练的汗水已湿透他们的上衣



双腿夹着扑克牌,缝隙稍大扑克就掉下来了