

2010年9月13日 星期一
编辑/柴婧 校对/闫方

视觉

竞技

▶ B02 版

文娱

▶ B04 版

法眼

▶ B08 版

乐活

▶ B16 版



美女

是这样练成的!



感知韵律



足下功夫



行走训练



形体训练



测量三围

“抬头、挺胸、收腹……微笑、微笑……”为迎接省十一运会的到来,11日下午,记者走进西工体育场的国庆模特训练基地,看到由即将在省运会开幕式上担任21名引导员和10名礼仪小姐组成的“美女军团”正在进行魔鬼式训练。

镜头一:微笑

虽然人生下来就会笑,但是要一直保持微笑还真不容易。

为了放松面部表情,充分展现青春活力和表达真情实感,姑娘们每天都要对着镜子练习微笑。

镜头二:贴墙站立

微笑练习过后,姑娘们纷纷卷起裤腿儿,向房间四周的墙壁走去,开始贴墙站立的训练课程。国庆模特训练基地的创始人朱国庆老师说,贴墙站立训练的目的是为了增加腿部力量,“用全身肌肉展示挺拔身躯”。

镜头三:转身、行走

为了让姑娘们顺利完成站立、转身和行走动作,老师把动作分解开,她们要一遍一遍地练习。

“微笑和挺拔都很重要。”朱国庆说,“姑娘们要时刻保持微笑,丰富的表情和挺拔的身躯是体现青年积极向上精神的关键。”

据朱国庆介绍,自从接到开幕式表演通知起,姑娘们已经这样训练了20余天。

原来,美女是这样练成的!记者 张晓理 见习记者 姜春晖 摄影报道



龙门石窟申遗成功十周年摄影大赛征稿启事

为纪念龙门石窟申遗成功10周年,吸引国内外广大摄影艺术家和摄影爱好者用镜头聚焦龙门石窟,充分展现龙门石窟美轮美奂的石窟艺术和佛教文化的独特魅力,进一步提升龙门石窟的知名度和美誉度,洛阳日报报业集团联合《人民摄影》报、龙门文化旅游园区管理委员会共同举办龙门石窟申遗成功10周年摄影大赛。

●参赛细则

1. 国内摄影家和摄影爱好者均可投稿。
2. 胶片、数码均可,黑白、彩色不限。作品必须是从2009年5月至今,在龙门拍摄的以龙门石窟为主题的摄影作品。以往参加过评选的获奖作品不能参加。
3. 本次大赛不收费、不退稿。参赛作品一律为25厘米照片(长边),宽幅照片底边不得超过50厘米。投稿作品请勿装裱,组照可用胶带纸连接在一起。标题与文字说明标注在照片下方。作品背面请注明作者姓名、单位、固定电话号码、手机号、地址、邮编及拍摄日期。
4. 参赛作品风格不限,纪实、艺术类均可。作品要求真实,仅可做亮度、对比度、色彩饱和度的适度调整及构图剪裁,不得进行添加、删除及大幅度改变色彩等技术处理,否则一经发现取消该作品的参评资格。
5. 建议使用RAW无损压缩格式拍摄,JPEG格式下文件不得小于10M。作者在投稿时,请将作品原始文件和调整后的作品数码文件(底片扫描)刻录光盘,配以简要文字(200字以内,包括作者姓名、单位、固定电话号码、手机号、地址、邮编及拍摄日期)与参赛作品一起邮寄,不按要求提交光盘者,不予评选。
6. 所有获奖、入选作品,主办方有权在举办展览、出版画册、相关宣传、广告中使用,不再另付稿酬。作品的著作权、肖像权、名誉权等相关法律责任由作者自负。
7. 参赛者必须用实名投稿。
8. 大赛期间,凡持中国摄影家协会会员证者均可免费进入景区拍摄。
9. 凡投稿者均视为是认同本征稿启事之规定。
10. 大赛组委会对本次活动拥有最终解释权。

●征稿时间

2010年9月1日~11月1日(以收到作品为准)。

●联系方式

投稿地址:河南省洛阳市龙门镇龙门桥西龙门石窟研究院接待科(信封右上角请注明“龙门石窟大赛参赛作品”字样)。

邮编:471023

联系人:史先生

联系电话:0379-65980280

●奖项设置

大赛总入选作品80件。其中:
金奖2名,奖金各10000元,证书1件
银奖8名,奖金各5000元,证书1件
铜奖20名,奖金各1000元,证书1件
优秀奖50名,奖金各300元,证书1件
(税费由获奖者个人承担)

●作品评选

本次大赛将聘请国内著名摄影家组成评委会,对所有投稿作品进行评选。评选结束后,《洛阳日报》、《洛阳晚报》及《人民摄影》报将刊登获奖、入选作品作者名单和部分获奖、入选作品。

