



第六届亚洲沙滩运动会

The 6th Asian Beach Games Sanya 2026

第六届亚洲沙滩运动会观赛指南(一)

了解亚沙，特色项目抢先看

第六届亚洲沙滩运动会于4月22日在海南三亚开幕。亚沙会是亚洲奥林匹克理事会主办的亚洲规模最大的沙滩综合性运动会。三亚亚沙会也是海南自贸港封关运作后迎来的首个国际大型综合性体育盛事。

本报今日推出“观赛指南”，带您一窥精彩赛事。首先我们向大家普及一下这届亚沙会的特色项目。

本届亚沙会有来自**45**个国家和地区的**1800**名运动员参赛

项目设置有

14个大项

15个分项

62个小项



本版制图 AI图 陈海冰
文字整理 刘杰
(见报当日八时更新)
分享本版内容请扫二维码



帆船



沙滩手球



台球



沙滩排球



柔术

公开水域游泳

公开水域游泳是一项于自然水域进行的户外游泳竞赛活动。三亚良好的海洋环境为公开水域游泳比赛提供了绝佳的条件，但与室内泳池的静水环境不同，公开水域游泳比赛将面临诸多不可控因素，对参赛运动员综合素质和能力是一种考验。

亚沙会设置男、女5公里和男女混合接力比赛(4×1.5公里接力)

水球

水球最初是人们游泳时在水中传掷足球的一种娱乐活动，故有“水上足球”之称，后逐渐形成两队之间的竞技水球运动，是一种结合游泳、手球和橄榄球在水中进行的集体球类运动。

亚沙会水球设男子和女子两个小项

三人篮球

三人篮球是起源于街头的项目，在世界各地得到普及和发展，深受人们喜爱。三人篮球比赛时有2支球队，每队出场3名队员，且最多1名替补队员。

亚沙会三人篮球分男子和女子两个小项，男女各16支参赛队伍

沙滩田径

沙滩田径项目是将传统田径赛事与沙滩运动结合的项目，主要在沙滩或类似场地举办，融合趣味性与竞技性。

亚沙会设置男、女各5个小项：60米、4×60米接力、跳远、跳高、铅球

龙舟

龙舟是中国传统水上竞技项目。世界龙舟联合会成立后，统一了龙舟的配置和规则，龙舟竞渡已从民间习俗发展为国际性体育赛事。

亚沙会龙舟比赛项目为12人龙舟制，共设6个小项，分别是男子组100米、200米、400米和女子组100米、200米、400米

沙滩足球

沙滩足球是一项在沙地上进行的足球运动。它起源于海滩上的休闲游戏，如今已发展成为一项拥有国际足联(FIFA)官方认证、规则完善、极具观赏性和娱乐性的正式体育项目。

亚沙会沙滩足球设男子和女子两个小项

沙滩手球

沙滩手球是一项集观赏性、娱乐性和竞技性于一体的集体球类运动。每队由10名运动员组成，比赛时每队各4名球员上场。进攻方需通过传球或接应跑动将球射入对方球门得分。

亚沙会沙滩手球设男子和女子两个小项

柔术

柔术项目被称为“人体象棋”，是一项专攻降伏、以寝技见长的运动，集竞技与自卫于一体。

亚沙会柔术共设6个小项，分别是男子62公斤级、男子69公斤级、男子77公斤级，女子52公斤级、女子57公斤级、女子63公斤级

沙滩卡巴迪

沙滩卡巴迪是一种状似中国民间的“老鹰抓小鸡”游戏的运动。比赛时，两队各4名队员站在己方半场，进攻方的1名队员连续呼喊“卡巴迪”，过中线发起进攻，进攻者进入对方场地后，可用身体任何部位触及防守者，触及后进攻队员再顺利返回本方场地就算得分，每触到1名队员得1分。

亚沙会沙滩卡巴迪项目设置男子85公斤及以下、女子75公斤及以下两个小项

帆船

帆船运动是一项集竞技、娱乐、观赏、探险于一体的体育运动。它具有较高的观赏性，备受人们喜爱。

亚沙会帆船帆板项目包括水翼帆板、帆船等8个小项

攀岩

攀岩是一项在天然岩壁或人工岩壁上进行向上攀爬的运动项目。运动员的目标是在最短时间内登顶一面15米高、外伸倾斜度为5度的岩壁，以完成标准线路攀爬所用时间为排名依据。

亚沙会攀岩项目设置男子和女子速度赛，下设个人标准速度赛和速度接力赛共计4个小项

台球

台球运动是一项以桌式足球玩法为主的新兴体育运动。比赛中球员们可以用除了手臂和手以外的任何身体部位触球，而每回合最多触球3次，就要把球击打过界，否则会被判违例。

亚沙会台球设男双、女双和混双三个小项

游跑两项

本届亚沙会设置游跑两项比赛，包含男子个人、女子个人和混合接力3个小项。

个人比赛采用标准距离，按照跑步、游泳、跑步三个项目的顺序进行(跑步2.5公里+游泳1公里+跑步2.5公里)，运动员需要一鼓作气赛完全程，总用时少者排名靠前

沙滩排球

沙滩排球是一项极具竞技性、观赏性和趣味性的运动。沙滩排球同室内排球的最大区别在于在室外沙地上比赛，每队仅由两名队员组成，且中途不允许换人。

亚沙会沙滩排球下设男子、女子两个小项

沙滩摔跤

沙滩摔跤项目是双方在一个直径为7米的圆圈内比赛。将对手摔至四肢以外任何部位接触沙地得一分，对手出界得一分，被判罚消极比赛得一分；将对手摔至背部直接接触沙地得三分。先得三分的选手赢得比赛。

亚沙会沙滩摔跤项目设有8个小项，分别是：男子70公斤、男子80公斤、男子90公斤、男子+90公斤；女子50公斤、女子60公斤、女子70公斤、女子+70公斤



沙滩排球



攀岩

