



# 第六届亚洲沙滩运动会

The 6th Asian Beach Games Sanya 2026

## 三亚亚沙会收官在即，中国队再揽三金 中国组合两次刷新攀岩世界纪录

本报三亚4月29日电（海报集团全媒体中心记者刘梦晓）4月29日，第六届亚洲沙滩运动会迎来倒数第二个比赛日，中国队在沙滩摔跤、三人篮球女子决赛和攀岩速度接力赛中获得3枚金牌，金牌总数达到24枚。

在当天上午进行的沙滩摔跤女子70公斤级决赛中，中国选手龙佳仅用29秒，以一记漂亮的“背部着地摔”直接拿到4分，战胜越南选手邓氏灵，为东道主中国队斩获本届亚沙会沙滩摔跤项目的唯一金牌。

三人篮球赛中，中国女队的对手是实力不俗的菲律宾队。中国选手孙凤芝左侧突破强攻拿下全场首分，随后又命中一记两分球。士气大振的中国队接连得分，以11-5迅速拉开分差。此后菲律宾队虽全力反扑，但始终未能缩小差距，双方分差维持在5分以上。最终，中国选手王丽丽突破上篮命中，为中国队锁定胜局，以21-13

的比分成功卫冕。晚间进行的攀岩速度接力赛中，中国组合赵一程/龙见国以9.75秒再次刷新世界纪录。在当天早前进行的男子1/4决赛中，赵一程/龙见国以10.04秒强势晋级，为男子速度接力新的世界纪录。半决赛对阵泰国队，对手出现抢跑

犯规，赵一程/龙见国不战而胜，直通决赛。金牌决赛中，中国组合顶住压力跑出9.75秒，以0.05秒的优势力压印尼组合夺冠。

### 三亚亚沙会火炬互赠纪念仪式举行 传承亚沙精神 共续友谊篇章

本报三亚4月29日电（海报集团全媒体中心记者刘子榕）4月29日，第六届亚洲沙滩运动会火炬互赠纪念仪式在主媒体中心火炬展示区举行。亚奥理事会与三亚亚沙会组委会通过火炬互赠，传承亚沙会历史记忆，凝聚亚洲体育情谊。

仪式现场，历届亚洲沙滩运动会的火炬整齐陈列，每一支火炬都清晰标注着对应届次的举办地及专属LOGO。据介绍，亚洲沙滩运动会自2008年起已成功举办五届，分别是2008年印度尼西亚巴厘岛亚沙会、2010年阿曼马斯喀特亚沙会、2012年中国海阳亚沙会、2014年泰国普吉岛亚沙会、2016年越南岘港亚沙会，而2026年第六届亚沙会则由三亚承办，延续了亚洲沙滩体育运动的辉煌篇章。

陈列在最右侧的三亚亚沙会火炬“梅潮”造型灵感源于三亚市花“三角梅”的层叠花瓣与“南海波涛”的起伏曲线，最终凝练成象征光明与活力的“火焰羽翼”，既彰显了三亚的滨海风情与城市特色，也寓意着体育精神的升腾与传播，承载着三亚对亚洲沙滩体育运动的热爱与期许。

仪式现场，首先由三亚亚沙会组委会相关负责人代表组委会将极具纪念意义的三亚亚沙会“梅潮”火炬，赠予亚奥理事会永久收藏，亚奥理事会总干事侯赛因·穆萨拉姆代表亚奥理事会，将象征着第一至五届亚沙会的火炬集体赠予三亚亚沙会组委会。

此次火炬互赠纪念仪式将亚沙会团结协作、奋勇拼搏、守望相助的核心精神，升华为亚洲各国和地区携手同行、共促发展的精神纽带。

### 中国选手龙佳斩获 女子沙滩摔跤70公斤金牌 29秒，一摔定乾坤



中国选手龙佳(右)在比赛中。海报集团全媒体中心记者 陈元才 摄

海报集团全媒体中心记者 余佳琪 李梦楠 陈苒琪

“砰”的一声闷响，细沙四溅，越南沙滩摔跤选手邓氏灵被稳稳压在沙地上。此时，计时器刚刚跳出29秒，中国队摔跤选手龙佳以3:0的成绩赢了！

看台上的欢呼声还没来得及铺开，越南选手已经举起了挑战的手势。这是4月29日第六届亚洲沙滩运动会女子沙滩摔跤70公斤级决赛现场，每场比赛时长3分钟，先获得3分的选手获胜。邓氏灵对这次背摔是否充分着地提出异议，全场气氛骤然收紧，观众们伸长脖子盯向大屏幕，镜头一帧一帧推进。

画面显示，从哨响那一刻起，龙佳就向对手“贴”上去，她双手切入对手腋下，发力、拧转，邓氏灵的重心瞬间被翻转，整个背部被压进沙地。

龙佳的背摔动作标准规范，发力干脆，得分毫无争议！仲裁复核后维持原判，得分成立，挑战失败，比分更新为4:0，金牌归属彻底敲定，现场再次爆发出热烈掌声。

身为2024年摔跤世锦赛金牌得主，这是龙佳首次踏上沙滩摔跤赛场。从半决赛一路过关斩将，面对陌生对手，她坦言并不轻松：“也不是很了解对手，都是第一次遇见，不知道她会用什么样的招式。上场的时候心里比较忐忑，但是到场上时还是会专注比赛，不断尝试，努力把平时训练的东西发挥出来。”

今天，她显然把状态调到了极致。那记背摔，看似灵光一现，实则是她的看家本领。“我平时训练储备的动作很多，场上不会拘泥于固定套路，能根据对手的站位、节奏和破绽，临场随机应变，顺势使出最合适的技术动作。”

看台上，云南省女子摔跤队一组主教练钱秋生全程观战，内心难掩激动：“坐在看台上看着她夺冠，心情特别激动。毕竟她付出了那么多，长时间在国家队备战，真的很难。”谈及爱徒的整场表现，钱秋生直言：“我给她打满分！第一她很有自信，第二她自身实力过硬，从体能到技术，在这个级别都是最棒的，作为教练我特别自豪。”

龙佳身披国旗绕场时，观众的助威声、掌声此起彼伏。“能参加家门口举办的亚沙会已经很开心了，更没想到有这么多人来看摔跤，每次上场都能听到大家为中国队加油，真的很感动。”龙佳说。

（本报三亚4月29日电）



四月二十八日，中国选手程文俞在比赛中。新华社记者 张帆 摄

海报集团全媒体中心记者 刘晓惠

4月28日，第六届亚洲沙滩运动会帆船项目OP级女子公开系列赛在三亚落幕。14岁的海南姑娘程文俞站上了最高领奖台。

很多人是第一次听说这个名字。但如果你见过她掌控赛场镇定自若的神态，或许你就会明白，这个冠军绝不是偶然。

时间回到比赛第一天。起航线上的一个重大失误，让程文俞第一轮只拿到第七名。岸上的教练吴林声心头一紧。就在一个月前，程文俞刚在新加坡拿了一场帆船比赛的冠军，面对同一批主要对手，赛前他们很有冲金的信心。可竞技体育从来不按剧本走。

压力给到了一个14岁女孩身上，但程文俞的调整速度很快。从比赛第二天开始，她连跑两个第一，此后一路领先，最终用一种近乎“碾压”的方式锁定了冠军。吴林声在现场看完了每一轮比赛，赛后他表示，夺冠在意料之中，但“没想到有这么绝对的优势”。

这种“绝对优势”背后，天赋与坚持缺一不可。

7岁那年，程文俞在学校第一次接触到帆船。吴林声记得很清楚，当时他带这个小姑娘上了一堂体验课，她展现出的学习能力和模仿能力，比一般孩子要强得多。

没多久，程文俞就跟着队伍在海上集训。有一天风特别大，教练考虑到她年龄小、体格还没长起来，建议她不要下水。但这个小姑娘很坚持。到了海上，她乘着帆船跑赢了一群练了两三年的老队员，其中还有好几个是全国排名前列的孩子。吴林声当时就觉得，“蛮不可思议的。”

让程文俞从兴趣真正转向竞技的，是

2022年海南省第六届运动会，10岁的她拿下女子OP级冠军。从那时起，程文俞开始真正理解成绩对自己的意义，像一名运动员一样要求自己。

训练难免受伤。程文俞的腿上常常满是淤青，那是练习前冲式转向留下的。每一次转向，小腿外侧都要撞击船体。但程文俞几乎从不主动喊疼。

韧性，或许来自她对帆船最纯粹的爱。海报集团全媒体中心记者问程文俞，练了七年是怎么坚持下来的？她的回答很简单：“我是越练越喜欢，在海上感觉很自由，有速度与激情，哪怕练了很久也感觉不到累。”

程文俞的冷静与成熟远超同龄人。吴林声形容，这个孩子在船上和船下是“两种性格”——私下里活泼健谈，可一旦上了赛场，就变得极其专注和冷静。

这种特质在帆船这项运动里很珍贵。因为在海上，运动员不是跑得快就行，还要判断风向、水流、航线。这种控场能力，靠的不仅仅是技术，更是头脑。

吴林声如此评价这位带了7年的学生：“她不是某一项特别突出，而是全能型选手。”

更难得的是，程文俞并没有因为训练而忽视学业。她所在的北京市海淀区外国语实验学校海南校区推行体教融合，每天有两大课时用于专项训练，周末还有加训，一周训练时长16到18个小时。遇到外出比赛请假，她会在自由时间写作业、看网课，回学校再找老师补课。

拿下冠军后，程文俞并没有给自己设定明确的未来目标。她说“希望未来可以去更远的地方”，言语间透着超出年龄的笃定。（本报三亚4月29日电）



4月29日，亚沙会男子水球决赛举行，中国队与伊朗队展开激战。图为中国队持球进攻。海报集团全媒体中心记者 王程龙 摄

海报集团全媒体中心记者 王程龙 摄



赛场瞬间  
中国选手赵一程在比赛后。新华社记者 贝赫 摄

4月29日晚，亚沙会三人篮球女子比赛决赛，中国队21:13战胜菲律宾队夺冠。海报集团全媒体中心记者 宋国强 摄

中国选手赵一程在比赛后。新华社记者 贝赫 摄

中国选手赵一程在比赛后。新华社记者 贝赫 摄

中国选手赵一程在比赛后。新华社记者 贝赫 摄

中国选手赵一程在比赛后。新华社记者 贝赫 摄

中国选手赵一程在比赛后。新华社记者 贝赫 摄

中国选手赵一程在比赛后。新华社记者 贝赫 摄

中国选手赵一程在比赛后。新华社记者 贝赫 摄

中国选手赵一程在比赛后。新华社记者 贝赫 摄

中国选手赵一程在比赛后。新华社记者 贝赫 摄

中国选手赵一程在比赛后。新华社记者 贝赫 摄

## 十四岁少女海上驭浪 海南小将程文俞夺亚沙会帆船项目冠军

## 十六岁少年岩壁争锋 中国选手赵一程斩获亚沙会攀岩项目两枚金牌

海报集团全媒体中心记者 张琬茜 李艳玫

倒计时，出发！龙见国瞬间腾空，手脚并用，在15米高的岩壁上飞速攀升。

拍板！赵一程随后接棒出发，身影在灯光的追逐下一路向上。

再拍板！9秒57！中国队获胜！

这是4月29日晚，第六届亚洲沙滩运动会攀岩项目速度接力男子决赛现场。两名金牌而战的选手，一天之内两次打破该项目世界纪录。

金牌落袋后，赵一程面向观众席，双手像鸟儿的翅膀一样挥动。那是他常用的庆祝动作，“希望听到大家的欢呼声和掌声”。短短两天时间，这位16岁少年就接连将速度男子金牌、速度接力男子金牌收入囊中，成为岩壁上的焦点。

而将时间拨回4月28日晚，速度男子1/8、1/4、半决赛、决赛轮番上演，两人一组，胜者晋级、负者淘汰，每一场都是紧张刺激的竞技角逐。赵一程分别以4.69秒、4.66秒、4.62秒的稳定发挥，接连获胜，闯入决赛，最终夺冠。这也是他个人职业生涯中的第一枚国际成人赛事金牌。

在当天中午的预赛上，赵一程更是以4.58秒的成绩，打破了美国选手塞缪尔·沃森此前创造的4秒64的世界纪录。

“本届亚沙会一举拿下两块金牌，还接连打破世界纪录，是什么感受？”面对海报集团全媒体中心记者的提问，赵一程腼腆一笑，回复道：“开心，更多的是信心。”

事实上，在本届亚沙会攀岩项目开赛前，赵一程在冬训小检测、选拔赛中的发

挥并不理想，“但这也给了我慢慢积蓄力量的时间，让我能够在今天爆发出来。”

今年16岁的赵一程是上海奉贤中学的一名高中生。他5岁接触攀岩，起初只是当作一个爱好培养，八九岁时开始参加青少年比赛。到了初中，随着成绩逐渐突出，赵一程开始面临一个选择——是继续做一名普通学生？还是将更多时间放在训练上向着专业运动员方向努力？

他选择了后者。接受专业训练仅一年左右，在2024年上半年的训练，以及10月的全国锦标赛中，赵一程接连爬进了5秒，这是当时男子速度攀岩界公认的世界顶尖选手的“门槛”成绩。此后，他来到海南白沙，首次完整地与国家集训队一同经历了整个冬训周期。

15米高的岩壁之下，已手握世界青年锦标赛三金的赵一程几乎是“断层式”领先的存在。在他看来，攀岩不仅是一项体力运动，用脑也是个很重要的过程。哪些动作还可以改进？能不能做跨度更大的动作，以节省攀爬时间……“如果不主动思考，可能任何运动项目都做不到顶尖。”他说。

这些源于平日的积累，在本届亚沙会的赛场上得到迸发。从预赛到决赛，赵一程的每一次发挥，既出色又稳定。即使高手云集，胜负毫厘之间，这位年轻小将也丝毫不胆怯，“既然选择站在了赛场上，就无关年龄、资历。每一趟都是全新的攀爬，我都做好了准备。”

赵一程曾在社交媒体网名里直白地写着“4.5”，那是他希望自己爬上15米高墙所用的秒数。如今，他离自己的梦想又近了一步。（本报三亚4月29日电）