



长沙妹子张雅怡、郴州妹子樊家懿在花样游泳中与北京体育大学队队友一起夺得集体项目冠军。长沙晚报全媒体记者 王志伟 摄

长沙妹子张雅怡、郴州妹子樊家懿花样游泳摘金，衡阳妹子邓丽娟速度攀岩夺魁

## 一日3金，湘妹子“辣”

长沙晚报11月14日江门讯(特派全媒体记者 赵紫名)11月14日的全运会赛场，湖南体育代表团共获3金2银。其中，长沙妹子张雅怡、郴州妹子樊家懿(均为体教联合培养)与北京体育大学队队友合作，在花样游泳技术自选、自由自选、技巧自选三项比赛中一共拿到867.9665分，夺得集体项目冠军。攀岩赛场，巴黎奥运会亚军、湖南黄金攀岩队队员，来自衡阳的邓丽娟发挥出色，在决赛中爬出6.460秒的成绩，成功夺冠。

在体操男子个人全能决赛、男子鞍马吊环双杠全能决赛中，长沙伢子张博恒在前五项比赛中发挥稳定，但在单杠上出现重大失误，最终以83.397分获得男子个人全能亚军。同时，他还以43.065的得分获得男子鞍马吊环双杠全能亚军。

### 张雅怡为长沙夺得首金

来到大湾区的舞台，在13日进行的集体技术自选及集体自由自选比赛中，张雅怡、樊家懿与队友配合默契，分别以294.7008分、342.8588分牢牢占据第一。14日晚的集体技巧自选比赛中，姑娘们依旧完成得非常出色，获得230.4069分，最终携手登上最高领奖台。这样，张雅怡和樊家懿为湖南体育代表团再添两枚金牌，张雅怡的金牌则是长沙运动员在本届全运会上拿到的首枚竞技金牌。

赛后，张雅怡认为队伍的整体表现非常好，自己能拿到冠军很激动，“毕竟这是全国4年一次的赛事，所以还是非常认真地去对待。我觉得这两天我们的配合还是挺好的，之前也经过了很久的磨合，大家在比赛当中都是非常信任彼此。”

从上一届首次拿到全运会冠军，到今年全运会再次夺冠，这4年间，张雅怡还拿到了奥运会冠军、世锦赛冠军、亚运会冠军。谈及这4年的成长，张雅怡说自己一直保持了平和的心态：“不管取得什么样的成绩，都不会骄傲，不管面对什么样的伤病或者是困难，都是非常积极乐观去面对，最终也是收获了很多。”

4年后，全运会将在湖南举行，展



11月14日晚，邓丽娟为湖南体育代表团拿下本届全运会第六枚竞技项目金牌。  
长沙晚报全媒体记者 王志伟 摄



望要在家乡举办的全运会，张雅怡发出号召：“希望大家都积极参与体育运动，有机会到湖南来观看下一届全运会比赛。”

### 邓丽娟展现“湖南速度”

在张雅怡和樊家懿夺金40分钟后，攀岩赛场又传来好消息，湖南黄金攀岩

队队员邓丽娟在女子速度决赛中爬出6.460秒，领先老对手、浙江队周娅菲的6.991秒，拿到冠军。

赛后，邓丽娟对于自己拿下金牌很满意，但对自己的成绩不满意：“发挥得还行，就是没有爬出自我的理想成绩。今天赢得比赛的关键是在场上专注于自己和赛道，这枚金牌也弥补了上届全运会(摘银)的遗憾。”

这一次夺冠，邓丽娟的备战也是非常辛苦，“挺累的，上半年旧伤复发，严重到世运会前一个月不能上墙，好在后来慢慢恢复健康。心里一直憋着劲，想要拿到全运会这枚金牌，咬着牙也得坚持。”

对于未来的目标，邓丽娟说要继续弥补遗憾，这个遗憾指的是去年巴黎奥运会摘银，“短期目标是好好训练，长期目标就是洛杉矶奥运会”。

### 张博恒遗憾再夺2银

在12日的体操男团决赛中摘银后，长沙伢子张博恒将目标瞄准了男子个人全能，他的主要竞争对手就是国家队队员，来自北京队的肖若腾，肖若腾也是上届全运会该项目的冠军。前五轮比赛，张博恒状态出色，在吊环和双杠两个强项上均得到14.566的高分，建立起0.566分的领先优势。

决定冠军归属的最后一轮单杠，肖若腾率先登场，一套动作流畅稳定，落地纹丝不动，得到14.266分，将总成绩定格在84.531分。

最后出场的张博恒只要正常发挥，就可以拿到冠军，单杠也是他的最强项。没想到的是，张博恒连续出现重大失误，仅获得12.566分，导致总分被肖若腾反超1.134分，与金牌失之交臂。队友杨家兴、杨定锴分别获得个人全能第四名、第十名。

在男子鞍马吊环双杠全能决赛中，四川名将邹敬园在其绝对强项双杠上得到15.133的惊艳高分，吊环也表现稳健，最终以43.265分折桂，张博恒以43.065分再获一枚银牌，肖若腾与江苏选手尤浩同以42.299分并列第三。

用文明的钥匙  
开启长沙之旅



# 榜首稳了，球迷赚了

比赛精彩，长沙文旅“大礼包”同样给力

长沙晚报11月14日讯(全媒体记者 宁莎鸥)11月14日，2025湖南省足球联赛(“湘超”联赛)第十轮打响。长沙队坐镇主场，迎战来访的益阳队。刘沛林先拔头筹，马子宜梅开二度，长沙队3比0轻取对手，继续领跑积分榜。

做客的益阳队虽然未能全取3分，但仍不虚此行。长沙把“辛追夫人”请到了现场，让大家沉浸式感受到了湖湘文化的魅力。长沙文旅还送出“大礼包”，球迷可以免预约游览岳麓山、橘子洲等景区，免费观演《寻长沙》，跟着“湘超”打卡长沙。

**比赛精彩  
长沙3比0取胜持续领跑**

本场比赛是本轮“湘超”最早的一场比赛。此前九轮战罢，长沙队七胜二平积23分位列积分榜榜首，益阳队四胜两平三负积14分排名第6。在长沙队身后，株洲队和常德队均积20分，仅差一个胜场。所以本场比赛，长沙队主场取胜，继续巩固积分榜领头羊的位置是唯一的目标。客场作战的益阳队也致力于取分，保住前八的席位，晋级下阶段。

比赛当天，贺龙体育场座无虚席，两队的助威方阵都是热情满满，球迷挥舞队旗、参与人浪，共赴一场足球盛宴。

比赛一开球，长沙队就占据主动。益阳队并不着急，稳固防守，长沙队未能觅得太多次机会。第27分钟，长沙队反越位成功，此前连续三轮进球的谭想送



第27分钟，7号刘沛林一脚挑射破门，帮助长沙队1比0领先。  
长沙晚报全媒体记者 余劭劼 黄启晴 摄影报道

## 小将出马，一个顶俩！

### ● 白木

三分钟梅开二度，长沙队59号球员马子宜用酣畅淋漓的表现，完美诠释了“小将出马，一个顶俩”的硬核实力。

赛前，马子宜就自信预言自己“99.9%会进球”，赛场上，他用精准补射和“光速”破门兑现预言，帮长沙队锁定胜局。这位16岁的长沙少年，不仅是长沙队最年轻的队员，而且是赛场上嗅觉敏锐、善于捕捉战机的得分利器。

马子宜的爆发不是偶然。他初中至高中就读于长郡滨江中学，并加入校足球队，2024年获全国首届青少年三大

球赛男足嘉年华“射门王”称号，2025年入选湖南U16男足参加第十五届全运会预赛，同年代表长沙队征战“湘超”联赛，连续多场首发，此前就贡献过进球和助攻。

赛场上，他精准把握门前稍纵即逝的机会，赛场上他不卑不亢侃侃而谈，既展现了足球天赋与刻苦训练的成果，也印证了长郡滨江中学“培养完整的具有核心素养的人”的育人理念。好的教育，能让每个孩子在热爱的领域绽放光彩。

马子宜的亮眼表现，更是“湘超”联赛青春风暴的缩影。联赛规定每队每场必须有3名中学生上场，这一政策为学生

球员搭建了实战舞台。前不久，“湘超”联赛媒体见面会披露，前八轮比赛中，学生球员已打进70球，占据总进球数的一半，以马子宜、李锐宁等为代表的“小孩哥”们，用青春活力搅动赛场，14人入选湖南U18男足征战全运会决赛，成为湖南足球人才培育的中坚力量。

通过“湘超”联赛，青少年球员得到了充分锻炼，对进一步完善湖南足球青训体系大有裨益。马子宜们的崛起，让我们看到了校园足球与职业联赛接轨的可能，也让湖南足球乃至中国足球的未来，闪耀着青春的光芒。

小将出彩，未来可期。