

严子怡在亚运会比赛中。
图源：人民日报客户端

# 奥运会田径门槛再提升
# 严子怡标枪超标准 陈妤颉百米还差0.1秒

北京时间11月11日，世界田联发布2028年洛杉矶奥运会田径项目参赛达标标准，整体“门槛”继续提升，对中国田径选手提出更高挑战。

对照此次发布的奥运“直通”成绩标准，宁波两位“小孩姐”的情况是：严子怡最好成绩已超过女子标枪项目达标线，接下来重点是预防伤病；陈妤颉女子100米项目最好成绩离奥运“直通”达标线还差0.1秒，尚需全力冲刺。



跟随国家队参加冬训的陈妤颉。
图源：中国田径队

## 1 达标门槛持续提升，奥运会越来越“卷”

洛杉矶奥运会田径比赛共设48个小项：男子23项，女子23项，外加两项混合接力——混合4×100米接力首次亮相奥运舞台，混合4×400米接力则是东京奥运会首秀后再度回归。

本次公布的洛杉矶奥运会田径达标线覆盖全部场地赛、路赛、全能项目。整体看，达标线比上届又有提升。例如女子100米项目，东京奥运会达标成绩是11秒15，巴黎奥运会达标成绩是11秒07，洛杉矶奥运会则提升到10秒96。

这对中国田径选手提出了更高挑战，能依靠成绩直接达标的运动员不多，更多人需要依靠世界田联积分排名争取奥运席位。其中，短跑、跨栏、中距离跑、跳跃、投掷类项目，有效积分周期为2027年6月19日至2028年6月18日。

接力项目则有所不同，男、女4×100米，男、女4×400米，混合4×100米、混合4×400米，每个项目16支队伍参加奥运会，其中14席将在2028年4月22日至23日的巴哈马世界田径接力赛上一次性产生，剩下两席按窗口内成绩排名递补。

因此，巴哈马这站赛事是各支接力队伍在奥运会前最重要的战役，名次直接关系到能否拿到席位。

2024年巴黎奥运会，严子怡女子标枪成绩达到“直通”标准，但因年龄不满18周岁无缘登上奥运赛场；陈妤颉在巴黎奥运周期已入选国家集训队，当时其百米最好成绩没有达到“直通”标准，跟随国家队参加了女子4×100米接力项目奥运资格冲刺，可惜未能获得席位。两年多过去，这两位“小孩姐”成绩又有不小的进步，现在都将目标指向了洛杉矶奥运会。

## 2 严子怡成绩大幅超过奥运“A标”

与近年来大赛相同，洛杉矶奥运会田径项目采用的仍是双通道资格获取机制——成绩达标“直通”（A标）、积分排名（B标）分派席位。

但与此前的五五开分配模式不同，洛杉矶奥运会将只有40%的运动员通过达标成绩获得参赛资格，剩余60%的名额将通过世界排名确定。而且如果某个参赛项目的达标人数超过参赛上限，将根据成绩择优选择参赛运动员。因此达到奥运会参赛标准线，并不意味着一定可以获得参赛资格。

对严子怡来说，成绩早已大幅超过奥运“A标”。2024年4月，她在全国田径大奖赛杭州站投出64米28，首次刷新世界青年纪录，同时成为第一个达到巴黎奥运A标的中国女子标枪选手，也是当时世界上第七位直接达到巴黎奥运A标的女子标枪选手。

近两年时间里，严子怡又多次刷新世界青年纪录。今年5月，刚满18岁的她在钻石联赛厦门站投出71米74，刷新亚洲纪录和世界青年纪录，成绩位列女子标枪历史第二，离捷克名将斯波塔科娃创造的72米28世界纪录只差54厘米。此后，她又拿下钻石联赛年度总冠军。上月首次参加亚运会，她以70米46的成绩夺得冠军，并将该项目亚运会纪录提升了4米37。

洛杉矶奥运会女子标枪项目达标标准是63米80，是与巴黎奥运会参赛标准相比不升反降的两个田径项目之一。

今年，严子怡参加钻石联赛五战全胜，夺冠成绩均超过67米：厦门站71米74、巴黎站67米44、摩纳哥站68米75、奥斯陆站67米11、布鲁塞尔总决赛68米42。即使是最差成绩，也比巴黎奥运冠军的夺冠成绩高出近两米。由此可见，以严子怡目前“断层式”领先的实力，达到洛杉矶奥运会参赛标准不容置疑。

洛杉矶奥运会已被锁定为“战略目标”，世界纪录也“近在咫尺”，不过严子怡的教练卢秀荣表示，接下来还是坚持循序渐进，稳扎稳打。2026赛季结束后，严子怡进入冬训阶段，以技术打磨、伤病防控、成绩稳定性提升为核心进行训练。

## 3 陈妤颉力争再破最好成绩

2026赛季，陈妤颉连续征战世界接力赛、钻石联赛、亚运会等大赛。其中在亚运会上斩获3金1银，女子100米项目，以11秒06的成绩夺冠并打破赛会纪录。

11秒06是目前陈妤颉的个人最好成绩。这个成绩已经超过巴黎奥运会标准（11秒07），但是洛杉矶奥运会达标标准大幅抬高到10秒96。因此，陈妤颉离“A标”还有0.1秒的差距。

“每一场比赛都在按照我们的既定目标走，比如世界接力赛为中国队赢得世锦赛门票，在全国锦标赛创造当时的个人最好成绩，总体来说成绩还可以。”陈妤颉的主管教练吴亚存回顾2026赛季时表示。

11月1日，陈妤颉已跟随国家队在南宁三塘体育训练比赛基地进入冬训阶段，这个冬训对她来说尤为关键。

“今年整个赛季看下来，陈妤颉还有好多短板要弥补。从亚运会表现来看，速度、耐力方面还是要加强，技术还是要打磨，包括步长也出现了一点问题，可能是比赛中紧张引起的。”吴亚存说，接下来陈妤颉在力量、极速等方面都要进一步提高，希望能为明年的世锦赛打好基础，争取在新赛季继续突破个人最好成绩。

因此在这个冬训，吴亚存打算着重提升陈妤颉的三方面能力：速度耐力、毅力和极速。

“这里面最难的是极速的突破，因为想要突破最快速度往往意味着训练强度的增加，所以目前只能一步一步走，不能操之过急。”吴亚存介绍，亚运会100米决赛中，陈妤颉的步频达到了每秒4.97步，已经是世界顶尖水准，“现在缺少的就是步长，步长要增加，我们必须打磨技术、提高爆发力，双管齐下才能取得突破。”

今年年底，陈妤颉将迎来18岁生日，2027年也将是她成年后的首个赛季。吴亚存认为，青少年运动员在肌肉质量和骨密度等方面都没有达到成年人的水准，因此在训练方面需要一个缓冲期来过渡。

“运动员成年后，心理、生理方面达到成熟，再提升训练强度和训练量。”吴亚存表示，明年会从成年运动员角度去考虑陈妤颉的训练安排，这个冬训也会特别注意伤病预防，“随着她年龄的增大，训练次数可能会增多，运动强度可能会增大，对肌肉、生理方面都是考验。我也会通过生理生化监测数据判断她的疲劳状况，据此调整训练量和训练强度，避免伤病的发生。”

至于陈妤颉何时能突破11秒大关，吴亚存认为需要根据她自身的发展而定，揠苗助长很容易引起各方面的伤病。“作为教练，我希望她逐步提高，把基础打扎实一点，在明年的比赛中创造个人最好成绩。”

记者 戴斌 通讯员 郑俊之