

严子怡， 世界冠军！

她是海曙中学高一新生
她的目标是洛杉矶奥运会

北京时间8月31日上午，在秘鲁利马举行的2024年世界青年(U20)田径锦标赛女子标枪决赛中，16岁的宁波体校选手严子怡以63.05米的“断层式”领先成绩夺冠，比第二名的成绩足足多出8.77米。

值得一提的是，这位小将是海曙中学2024级的新生。

□现代金报 | 甬派
记者 戴斌 万建刚 通讯员 郑俊之 李晨



严子怡在世青赛夺冠。
图片来源：“世界田联”微博

1 “跳级”参赛勇夺金牌 比赛中遥遥领先

2008年出生的严子怡是首次参加世青赛，由于本次U20世青赛运动员的参赛年龄标准是20岁以下，一般参赛运动员年龄在十八九岁，16岁的她属于“跳级”参赛。

严子怡在本次世青赛资格赛上，仅仅完成一次试投就顺利进入决赛。当时，她第一次试投就掷出55.67米的成绩，超过53米的决赛“门槛”，因此放弃了资格赛第二次和第三次试投机会。即使如此，她也以资格赛第二名的成绩晋级决赛。

决赛中，严子怡展示出强大实力，遥遥领先于其余参赛选手。严子怡第一枪就投出60.10米，确定了夺冠优势。之后的比赛中，第二投犯规，第六投在确保夺冠的前提下放弃。第三投、第四投和第五投的成绩分别是60.31米、63.05米和60.44米，最终严子怡凭借第四投63.05米的成绩夺冠。

2 带伤出战殊为不易 比赛成绩属“奥运水准”

“严子怡最近腰部和肩部有伤，所以这次参加世青赛的目标是在确保不加重伤情的前提下尽力而为。”在比赛现场指导严子怡的宁波体校田径教练卢秀荣接受记者电话采访时表示，“除了伤病，这次从天津出发到秘鲁利马，一路辗转约30个小时，她的腰原本就伤了，长时间坐飞机更加疲劳。作为一名年轻小将，我们首先要保护好她，不能让伤病继续加重，所以决赛中我让她根据自己的感觉去比赛。不过，她还是克服了伤病影响，基本发挥了自己的水平。”

卢秀荣告诉记者，参加本次世青赛之前，严子怡因为腰伤，大约有一个月时间没进行投掷训练。“那段时间，我给她安排的训练主要是基本身体素质练习和持枪跑等训练。”卢秀荣说，严子怡身上有股不服输的劲头，“平时一些小伤她都是能忍就忍，有点倔强的。这次参加世青赛，我对她的成绩其实没有高要求，计划是顺利完赛，积累大赛经验。结果没想到她还是投出了比较好的成绩。不过回来之后，我们还是要仔细检查她的腰部和肩部，解决好伤病问题。”

本次世青赛上夺得金牌，是严子怡已获得的各项赛事金牌中分量最重、“含金量”最高的一枚。这次投出的63.05米成绩，如果放到今年巴黎奥运会女子标枪成绩表里，可以排在第五名。

今年4月，在2024年全国田径大奖赛(第2站)的女子标枪决赛中，严子怡以64.28米的成绩夺冠，这一成绩不仅达到巴黎奥运会A标，而且刷新了U20世界青年纪录。不过由于年龄原因，严子怡未能参加今年的巴黎奥运会。而64.28米的这个成绩，排名今年世界女子标枪前十位，在巴黎奥运会上可以排名第二。

3 国内外大赛屡获佳绩 目标是洛杉矶奥运会

严子怡是宁波体育运动学校在校学生，去年开始在国内外大赛上崭露头角：2023年8月，在巴西里约热内卢举行的U15世界中学生夏季运动会田径比赛中，严子怡在女子铅球(4公斤)项目中，以16.21米的成绩夺金；在女子标枪(500克)项目决赛中，以62.34米的成绩拿下第二金。2023年11月，在广西南宁举行的第一届全国青年(学生)运动会上，严子怡首次用600克的成人组标枪比赛，以57.80米的成绩获得中学女子组冠军，这个成绩也让她获得了女子标枪国家运动健将称号。

今年全国田径投掷项群赛，是严子怡“跳级”首次参加全国最高水平成人组专业赛事，比赛用的标枪也从500克改为600克。在今年3月30日结束的全国田径投掷项群赛首站比赛中，严子怡以61.31米的佳绩夺得女子标枪金牌；在几天后的第二站，她在资格赛中投出62.23米的优异成绩，在决赛中以61.83米的成绩夺冠。凭借此次资格赛中的成绩，严子怡成为宁波体校第一个达到国际级运动健将标准的在校学生。

今年6月15日，在黑龙江大庆市举行的全国青年(U20)田径锦标赛暨世界青年田径锦标赛选拔赛中，严子怡第一次试投就投出62.96米的好成绩，轻松锁定冠军，获得参加本次利马世青赛的资格。

“在这次世青赛上夺冠，会进一步增强她的信心。以后还有很多比赛等着她，我们会继续一步一个脚印往前走，首先是解决好伤病问题，然后继续磨炼技术。”卢秀荣表示，相信严子怡以后能在更高的舞台上争取佳绩。毫无疑问，4年后的洛杉矶奥运会，将是严子怡努力追求的舞台。

● 相关新闻

从栎社小学 走出来的世界冠军

7年前的严子怡，只知道自己的力气比别人大、身高比同龄人高，从来没想过能在体育道路上走得这么远。改变她人生轨迹的，是她小学三年级时遇见的体育老师——栎社小学体育教师沈金龙。

“当时她扔垒球，扔得比男生还远。”在刚接手的三年级体育课上，沈金龙一眼就看中了严子怡。在后来的体育课上，沈金龙发现，严子怡不仅爆发力强，对技术动作的理解也比一般学生要快很多。她很快就被沈金龙“锁定”，加入校田径队。第二年，她代表学校参加了海曙区田径比赛，随后被宁波体育运动学校的教练看中。

小学毕业后，严子怡正式进入宁波体育运动学校进行专业学习。这些年，市冠军、省冠军、全国冠军，被她拿了个遍。

新学期开始，严子怡成为海曙中学高一新生。

“严子怡的破空一掷，带领我们领略了中国健儿的力量与世界田径舞台的魅力。我们衷心祝愿严子怡在未来的赛场上继续乘风破浪，不断突破自我，为中国体育贡献更多精彩瞬间。”海曙中学校长翁伟彬说，该校将持续深化体育教育，与学术、科创、艺术教育协同共进，聚焦学生特长发掘和优势发扬，为广大学子提供全面发展的空间。

RESULTS - FINAL		
WOMEN'S JAVELIN THROW		
		DISTANCE GAP
1	CHN Ziyi YAN	63.05m
2	TPE Pin-Hsun CHU	54.28m -8.77m
3	USA Evelyn BLISS	54.01m -9.04m
4	CRO Vika BAREIC	53.54m -9.51m
5	FIN Rebecca HELIMARKKA	53.00m -10.05m
6	GER Mirja LUKAS	51.84m -11.21m
7	QAT Sebrine BOSS	49.71m -13.34m
8	HUN Inga RABEN REIMERS	49.61m -13.44m
9	GER Ayasha JONES	49.37m -13.68m
10	QAT Leonie HÜGLI	47.39m -15.73m

严子怡成绩遥遥领先。