

第五届亚洲残疾人运动会昨闭幕

宁波运动员获15金6银1铜

15金6银1铜！10月24日，第五届亚洲残疾人运动会迎来闭幕式。5天赛程，宁波运动员一次次站上领奖台，交出一份沉甸甸的成绩单：10月19日首个比赛日，他们一举拿下3枚金牌，实现“开门红”，此后步步登高——20日再添2金，21日斩获3金2银，22日进账3金1铜，23日再掀高潮，单日豪取4金4银。



岑梦侃在比赛中。

1 泳池是夺金主战场

泳池，是宁波军团的夺金主战场。三战亚残运会的徐佳玲，是当之无愧的“金牌大户”，一人收获5金1银：19日女子200米个人混合泳SM9级决赛，她以2分36秒98率先触壁；20日女子50米自由泳S9级决赛，29秒84再夺一金，也刷新了自己2018年在雅加达亚残运会上创下的赛会纪录；21日女子400米自由泳S9级决赛，4分56秒07夺冠并再破赛会纪录；22日女子100米蝶泳S9级决赛，1分09秒84再下一城；23日女子100米自由泳S9级决赛，1分04秒37夺金；同日，她又以1分17秒22在100米仰泳S9级决赛中拿下一枚银牌。

和同样斩获5金的，还有谢志立。他报名参加6个单项及接力项目，最终拿下5金1银：19日男子200米个人混合泳SM9级决赛，以2分21秒43夺魁；20日男子50米自由泳S9级决赛，25秒57登顶并

改写赛会纪录；21日男子400米自由泳S9级决赛，4分27秒28摘银；22日男子100米蝶泳S9级决赛，1分02秒02再添一金；23日男子100米自由泳S9级决赛，56秒13夺冠，再次刷新赛会纪录；随后，他又与队友携手，在男女混合4×100米自由泳接力决赛中再夺一金。

首登亚残运会赛场的李至鑫，收获2金1银1铜：19日男子100米仰泳S11级决赛，他以1分09秒46夺金，这是宁波军团本届赛事收获的首金；21日男子200米个人混合泳SM11级决赛，以2分27秒71夺冠并刷新赛会纪录；22日男子50米自由泳S11级决赛，收获一枚铜牌；23日男子100米蝶泳S11级决赛，以1分04秒42再添一枚银牌。

此外，泳坛老将姚攢也在女子100米自由泳S5级决赛中，以1分29秒41的成绩摘得一枚银牌。

2 箭坛同样捷报频传

泳池夺金如潮，箭坛同样捷报频传。首次参加亚残运会的岑梦侃一鸣惊人，收获2金1银：21日，她与队友搭档，在射箭W1级双人团体赛决赛中夺金；同日又摘得射箭W1级男女混合团体赛银牌。22日女子射箭W1级个人公开赛决赛，她上演逆转好戏：前3局一度落后，第4局3箭全部命中10环，第5局再有两箭命中10环，最终以118比109战胜对手夺冠。

新的突破，发生在盲人门球赛场。宁波运动员首次代表中国队出

战，刷新了宁波在该项目上的历史最好成绩：23日，王丽珍与队友携手，夺得女子盲人门球金牌；来亮宇则和队友一起，收获男子盲人门球银牌。

从泳池到箭道，再到门球场，宁波运动员把一个个高光时刻留在了亚残运会赛场。亮眼成绩背后，是他们赛场上的拼尽全力，更是日复一日的艰苦训练。赛事落下帷幕，但拼搏不会止步，相信未来，甬将们还会站上更多领奖台。

记者 王思勤 实习生 马郁婷
通讯员 焦亮华 文/摄

省运会获3金1银3铜

宁波六年级女生惊艳出圈

10月24日，来自宁波市海曙区镇明中心小学（实验校区）604班的邵诗妤，完成浙江省第18届运动会全部参赛项目，斩获3金1银3铜，在泳池赛场大放异彩。

本次省运会，邵诗妤参加了女子11岁组别的比赛，分别在自由泳全能、50米自由泳、100米自由泳3个赛项上夺冠；200米混合泳获得亚军；400米自由泳、4×100米混合泳接力、4×100米自由泳接力获得季军。

邵诗妤热爱游泳，常年坚持练，每天放学后训练3个小时，寒暑假更是一天两练，一年365天基本无休。“今年正好是镇明中心小学建校120周年，能在这样特别的时刻收获这份成绩，我觉得格外有意义，这也是我献给母校最好的礼物。”邵诗妤说。

一周前，邵诗妤的师姐、4年前从镇明中心小学毕业的张婧涵，在全国青少年游泳U系列总决赛中，打破女子15岁-16岁组400米个人混合泳赛事纪录，达到国家运动健将标准。至此，张婧涵已手握3项国家运动健将称号，是目前宁波业余游泳训练领域，拥有健将证书数量最多的运动员。

邵诗妤和张婧涵的出现，不是偶然的闪光，而是镇明中心小学数十年深耕游泳特色教育的生动缩影。

早在1963年，校友潘维成就在100米仰泳项目打破全国纪录，叩开国家游泳队大门，为这所学校埋下逐浪的种子。时光流转，碧波之上新人辈出：2001年，钟瑜入选省体校，在省运会赛场摘得多枚奖牌；2018年，姜文翰拿下省运会50米自由泳冠军，成为全国游泳“未来之星”赴美参训名单里年纪最小的选手；2022年，张婧涵斩获省运会女子11岁组仰泳全能金牌，并打破接力项目该赛事纪录。

一批又一批镇明少年，从校园泳池出发，游向省赛、全国赛场，奔



邵诗妤。受访者供图

赴更辽阔的水域。这份跨越几代人的接力，根植于学校长久坚守的体育育人理念。

镇明中心小学拥有40余年游泳办学传统，1986年获评全国体育（游泳）传统项目学校先进单位，是浙江省游泳特色学校、宁波市游泳传统项目训练点、浙江省阳光体育后备人才基地。上世纪90年代，学校便立下朴素而厚重的目标：镇小学生必须人人学会游泳、学会自救、热爱生命。作为浙江首家把游泳纳入体育课考核的小学，学校坚持五育并举、以体育人。游泳从来不止是竞技夺牌，更是教会孩子敬畏水、保护自己，在反复划水、憋气坚持里锤炼意志。

多年来，学校游泳运动队常年保持四五十人规模，分设6个训练年龄段，2018年学校斩获海曙区小学生游泳比赛团体总分冠军，一批又一批小将从校园泳池出发，站上省、全国乃至更高规格赛场，水花起落之间，褪去怯懦，练就坚韧。

记者 万建刚 通讯员 姚斌

福彩开奖信息

3D第2026283期
2 0 2
快乐8第2026283期
01 03 07 15 16 25 28 34
41 43 44 60 61 67 70 71
72 74 75 80

体彩开奖信息

大乐透第26121期
06 08 19 24 25 01 08
20选5第26283期
14 17 18 19 20
排列5第26283期 2 5 8 4 5
(均以公证开奖结果为准)