

昆明姑娘杨凡予微夺体操世界杯冠军

首创高低杠世界最高难度动作,获国际体联命名为“杨凡予微空翻”

都市时报全媒体记者 陈雯韵 实习生 许文静



3月22日,中国选手杨凡予微在比赛中 新华社记者 刘磊 摄

3月22日,2025年国际体联体操世界杯安塔利亚站在土耳其安塔利亚结束争夺,在这场高手云集的比赛中,代表中国队出战的昆明姑娘杨凡予微惊艳全场,她在女子高低杠资格赛中完成“直体叶格尔空翻转体360度”的高难度动作,被国际体联命名为“杨凡予微空翻”,并列为G组难度动作,随后她又在决赛中发挥稳定拿下冠军。这是历史上首次有云南体操运动员的动作被国际体联命名,这位从昆明走出的体操新星不仅为中国体操队再添荣誉,也凭借不懈的努力让世界记住了她。

3月22日,冠军中国选手杨凡予微(中)、亚军美国选手克莱尔·皮斯(左)、季军中国选手田倬凡在颁奖仪式上合影 新华社记者 刘磊 摄

独创动作惊艳世界

北京时间3月21日凌晨,在土耳其安塔利亚举行的2025年国际体联体操世界杯安塔利亚站女子高低杠比赛中,代表中国队出战的昆明姑娘杨凡予微在资格赛中惊技四座,她完成了“直体叶格尔空翻转体360度”的高难度动作。由于她是首位在国际体操联合会正式比赛中完成这一动作的运动员,国际体联将该动作命名为“杨凡予微空翻”,并列为G组难度动作,是目前高低杠项目最高难度组别。

杨凡予微因此成为中国体操界又一位拥有以自己名字命名动作的运动员,载入世界体操史册。此前,中国女子体操运动员仅有莫慧兰、李娅、何可欣、杨伊琳等人的独创动作获得过国际体联的认可并命名。更加值得一提的是,这是历史上首次有云南体操运动员的动作被国际体联命名。

“直体叶格尔空翻转体360度”不仅要求运动员具备强大的爆发力和空中转体能力,更考验着身体的平衡感和动作的精准度。这个偏男性化动作元素的完美呈现,展示了杨凡予微出色的身体素质,以及在技术和力量上

的突破与创新,也为她的整套动作增添了独特的魅力。在完成该动作时,杨凡予微的起跳高度充足,在空中身体如同一道优美的弧线,直体姿态保持得极为标准,转体360度一气呵成,整套动作完成得干净利落,极具观赏性,赢得了现场观众的热烈掌声和裁判的高度认可。

第二天的决赛中,杨凡予微作为首位出场的选手,顶住了压力,整套动作行云流水,一气呵成。她握杆姿态标准,空翻高度出色,转体动作干净利落,落地时稳稳站住,没有丝毫晃动,最终以14.800分的高分力压群芳,将冠军收入囊中。

“微微真的很棒,她从小就是能吃苦、敢于挑战的孩子,这次这个冠军拿得非常不容易,同时还能够获得国际体联的命名,更是了不起的成就。”看到杨凡予微的成绩后,昆明市体育学校的体操教练苏冰激动地流下了眼泪。作为杨凡予微的启蒙教练,她深知从昆明走出的杨凡予微能够获得这样的成就,背后所付出的努力和经历的伤病,远超常人想象。

始于昆明的冠军之路

今年20岁的杨凡予微,体操

生涯始于2010年。在官渡区教体局的支持下,昆明市体育学校的体操教练苏冰,在官渡区六甲中心幼儿园选中了这个刚满5岁的女孩。当同龄的孩子还在爸爸妈妈的怀里撒娇时,杨凡予微就走进了昆明市体育学校的体操房,开始了体操之路。“她当时的个子比较小,但爆发力惊人,姿态特别好特别稳。”苏冰回忆道。

每天放学后,杨凡予微都会被父母送到昆明市体育学校,跟随教练训练,每天至少要完成3到4个小时的基础训练。到了寒暑假,训练时间会延长到全天,清晨6点,当很多人还在梦乡时,杨凡予微和队友们就已经开始了早操,一直练到7点半,短暂地休息后,8点半又投入紧张的训练中,直到中午12点左右结束上午的训练,下午则是从2点持续到6点半。日复一日的训练,让小小的杨凡予微手掌的皮磨破又愈合,生成一层厚厚的茧,成为见证她体操之路的印记。

“当一项运动从兴趣变为日复一日的训练,那一定是艰苦的。小朋友们肯定都喜欢快乐体操。但想要变得更优秀,想要拿金牌,肯定要付出比别人更多的努力。有时候一个动作反反复复

要做几十遍甚至上百遍,对于一个小朋友来说,是非常不容易的。”苏冰说,练习体操的过程中,杨凡予微也有过委屈落泪的时候,但在父母和教练的鼓励和支持下,她总是能坚持回到训练场上。“竞技体育的路上,父母的支持非常重要。”

一段时间的训练之后,苏冰发现,杨凡予微就是她期待已久的体操“好苗”。“那时候的微微就展示出了一定的天赋,她的身体协调性、柔韧性都非常出色,对体操动作有着敏锐的感知能力。”苏冰回忆说,别的孩子需要用一年才能掌握的动作,杨凡予微只需几个月就能完成。

努力就能收到回报。2012年,12岁的杨凡予微代表昆明市官渡区征战云南省青运会,初登大赛赛场便获得了团体金牌。2014年8月,杨凡予微代表昆明参加云南省第十四届运动会,她拿到了女子乙组平衡木金牌,自由操、个人全能银牌,跳马、高低杠铜牌,同时还帮助昆明斩获了团体冠军。正是这次比赛的出色发挥,让她被省体操队的教练看中,9月,她被输送到云南省体工队训练,走上了更高的平台。

(下转A07版)

※个人简历

杨凡予微

籍贯:昆明市嵩明县

2010至2014年

进入昆明市体操队训练

2014年8月至2023年

入选云南省体操队

2023年3月至今

入选中国体操队

2017年

全国体操少儿赛总决赛
高低杠第一名

2020年

全国体操U系列冠军赛
高低杠第三名

2021年

全国体操团体锦标赛高
低杠团体第二名

2021年

全国体操团体锦标赛自
由操团体第三名

2021年

全国体操团体锦标赛跳
马团体第二名

2023年

全国体操冠军赛高低杠
第三名

2024年

亚洲体操锦标赛女子团
体第一名

2024年

亚洲体操锦标赛高低杠
第一名

2025年

国际体联体操世界杯安
塔利亚站高低杠第一名,
比赛中她新开发的动
作——“直体叶格尔空
翻转体360度”被正式命
名为“杨凡予微空翻”