



本届跑酷世界杯组图

首钢大跳台宛如一道飘逸的彩练，凝固在秋日暖阳里。在它脚下，一群顶着五彩斑斓发色的年轻人正在障碍丛林里自由穿行。

2026年跑酷世界杯最后一站北京站10月30日至11月1日在这里举行。女子竞速赛场上，有一位穿着黑色工作服的中国裁判拿着一面红色示意旗，站在一组斜墙旁的红色禁区前，格外引人注目。

他的名字，叫周俊。作为中国目前顶级的国际跑酷裁判，他的成长经历见证了中国跑酷的逐步兴起。

专访国际级裁判周俊：

跑酷的内核，不止于翻越障碍

“一次技能互换的故事”

2004年上映的法国电影《暴力街区》中，主角莱托利用跑酷穿越街区、躲避追捕的身姿，构成了周俊对这项运动的最初印象。

跑酷是一项以跑、跳、攀爬、翻越等方式，穿越障碍、自由探索城市空间的运动。这一运动强调身体控制、创造性和对环境的适应。

转眼到了2008年，周俊刚刚参加工作。他在报纸上注意到一个头脑一热就跳进玄武湖游泳的英国人。这位英国人正在南京大学交换学习，希望能“技能互换”：他教别人跑酷，别人教他中文。于是，和许多对跑酷怀揣向往的人一样，周俊回了信，一支街头队伍就这样组建起来。

上班族和学生的工作日十分忙碌，队员们只能利用周末自发组织训练。一年后，英国人的交换期结束，周俊已经燃起的跑酷热情却没有熄灭。没了教练，周俊开始跟着国外的视频自主练习空翻动作。

“不懂怎么练，就自己琢磨着跳起来转圈。”没有专业的体操房，周俊就找了个沙坑。“每天玩得一身沙，慢慢好像自己越来越稳了。”

直到一次机缘巧合，在体操奥运冠军黄旭的帮助下，这支街头跑酷队伍终于有了一片专业的“栖身之地”：江苏省体操队训练房。

“从街头走向国际赛场”

2017年2月，国际体联（现已更名为“世界体联”）执委会建议将跑酷列为全新运动项目。第二年，黄旭的一个电话将周俊从街头运动带进竞技赛场。

“2019年在成都有一站世界杯，他就带着我一起去看。回来之后，我们就商议在江苏做一个跑酷比赛。成人比赛相对危险，而且人群也不可控。体操正好有好多孩子，我们就从青少年的比赛开始，一步一步地做起来。”

2019年，中国体操协会在山东日照举办了“2020年国际体联跑酷世界锦标赛选拔赛”。周俊是江苏队教练，女子运动员周杰和男子运动员滕高政通过选拔成为第一批国家队队员。2022年首届世界跑酷锦标赛，周俊作为国家队教练一同前往日本。

和曾经的“一坑难求”相比，周俊感受到十几年来中国城市里的跑酷场地越来越完善，训练理念越来越先进，运动员水平也越来越高。

“我们中国运动员现在可以做1440落地，在以前能做360就已经非常厉害了。”

2025年，周俊通过资格考试，成为世界体联跑酷国际二级裁判。目前这一级别的国际级裁判，中国体操协会仅有三位。

“不止于自由、勇气、友谊”

2026跑酷世界杯北京站，全世界顶尖高手齐聚一堂。自由式中，运动员会探讨通过难度的最优解；竞速赛时，场边加油声此起彼伏。

周俊说：“结交一群特别有意思的朋友，在我看来也是跑酷的内核。”

和奥运项目竞技体操相比，周俊认为跑酷既有动作上的相似，也形成了独特的风格。

“选手不会提前知道比赛场地是什么样。”他说，“跑酷最怕的就是把运动员训练成竞赛机器。它（跑酷）需要新鲜的动作技巧，需要运动员适应现场的能力。它不希望观众每次看到的都是相同的东西。”

赛场外，越来越多的人开始接触跑酷。不过周俊并不建议初学者一开始就模仿高难度动作，“从基本功开始练会好一点”。

“我们从15年前开始练的这一批，很多人都有腰伤或者膝伤。当时好像觉得没事，其实肌肉没有训练到位，很容易造成关节损伤。”

但跑酷对人体机能的提升也是实实在在的。周俊表示，目前在国外的老年人防摔倒课程里，甚至也有跑酷的翻滚泄力、爬行等技术运用。

“锻炼本来就有受伤风险，跑酷等徒手运动在有教练、有软垫保护的情况下，可以逐步给身体启蒙打基础。”

周俊想了想，补充说：“我管它叫‘运动的疫苗’。”

据新华社



杨瀚森（左）

开拓者客场胜爵士

杨瀚森命中两记三分

在当地时间10月31日进行的2026-2027赛季美职篮（NBA）的一场常规赛中，波特兰开拓者队客场以112:90大胜犹他爵士队，送给对手四连败。中国球员杨瀚森替补登场，在13分钟的上场时间内得到6分和5个篮板，另有1次助攻和1次抢断，创下个人本赛季得分新高。

这是杨瀚森本赛季第二次在NBA常规赛中登场。本场第二节，杨瀚森替补上场，获得一次内线出手机会，但未能命中。第四节，随着开拓者队主力中锋克林根受到犯规过多限制，杨瀚森再度披挂上阵，并在外线连续命中两记三分球。

开拓者队主教练诺里赛后表示：“多诺万（克林根）今天陷入了犯规麻烦，我想特别表扬一下杨瀚森，他在我们陷入犯规麻烦时顶了上来，甚至在末节对方打小个阵容时我们都坚持用他，他投进了几个关键球、送出几次漂亮的传球，最后13分钟抢下了5个篮板，所以必须得给他点赞。”

本场比赛开拓者队5人得分上双，前锋阿夫迪亚得到全队最高的24分，利拉德贡献22分。本场取胜后，开拓者队将战绩提升为4胜1负，暂列西区第四。

据新华社