

9月19日
开幕式,无金牌产生

当日仅举办亚运会开幕式,所有竞技项目无决赛赛程,不产生金牌。

9月20日
首个金牌日,中国队冲击首金

首个比赛日,铁人三项男子个人、公路自行车女子个人计时赛、武术男子长拳、现代五项女子个人及团体等多项决赛陆续打响,赛会首金将在这些项目中诞生,也是中国代表团冲击首金的核心赛场。

自1974年德黑兰亚运会起,中国队连续14次参赛,8次斩获赛会首金。近6届亚运会中国队均拿下首金,本届赛事将力争延续这一“开门红”传统。

重点项目

铁人三项

男子个人赛 07:30

公路自行车

女子个人计时赛 08:00

武术套路

男子长拳 08:00

现代五项

女子个人/团体赛 09:00

(以上项目都有可能产生首金)

游泳

男子200米混合泳 16:09 (汪顺)

男子100米自由泳 16:57 (潘展乐、张展硕)

9月21日
游泳、射击多项目冲击金牌

游泳赛场的第二个比赛日,单日决出7枚金牌。中国游泳队老中青梯队完备,五战亚运会的老将汪顺冲击个人项目第6枚亚运金牌,覃海洋出战蛙泳多项赛事,“蝶后”张雨霏向个人第10枚亚运金牌发起挑战,潘展乐、李冰洁、余依婷、唐钱婷担当中坚力量,小将张展硕、于子迪承载新生代希望,男女接力项目同样具备较强竞争力。

射击赛场星光荟萃,队伍由盛李豪、刘宇坤、谢瑜、张常鸿、姜冉馨等5位奥运冠军领衔,搭配新星王子菲,力争捍卫中国射击队荣光。

重点项目

射击

男子10米气步枪个人/团体赛 08:45

(马思涵、盛李豪、张常鸿)

游泳

男子100米蛙泳 16:42 (覃海洋)

女子200米个人混合泳 16:58 (余依婷、于子迪)

2026年亚运会观赛指南

锁定中国军团冲金时刻

羊城晚报记者 龙希

时隔三年,再赴亚洲之约。9月19日至10月4日,第20届亚洲运动会将在日本爱知县和名古屋市举行。本届赛事共产生469枚金牌。中国体育代表团派出815名运动员出征,将参加38个大项、369个小项的比赛。各支队伍整装待发、蓄势亮剑,全力向亚洲之巅发起冲击。

9月22日
游泳、射击项目持续激战

本日游泳、射击上演多场决赛,多个冲金点有望再添荣誉。击剑项目迎来本届亚运首金争夺战,中国年轻剑客登场亮相,向亚洲赛场的荣誉发起冲击。

重点项目

游泳

男子1500米自由泳 09:42 (张展硕)

男子400米个人混合泳 16:08 (汪顺)

女子400米自由泳 17:06 (李冰洁)

9月23日
中国田径冲第200枚亚运金牌

中国田径队由世锦赛冠军冯彬领衔,谢震业、赵杰、宋佳媛等奥运奖牌得主压阵,搭配短跑新星陈好顿、标枪新锐严子怡等新生代选手,冲金点众多。当日田径赛场,有可能诞生中国田径亚运史上的第200枚金牌,男子半程马拉松竞走是这一里程碑纪录的重点项目。

中国体操队完成新老交替,女队以新生代选手为主,力争守住女团、个人全能14连冠的纪录;男队由奥运冠军邹敬园坐镇,目标包揽单项金牌、冲击男团3连冠。体操男女团体决赛,邹敬园、张博恒带领男团,邱祺缘领衔女团,与东道主日本队展开比拼,团体桂冠归属是当日最大看点。

重点项目

田径

男子半程马拉松竞走 06:30

(中国队冲击亚运田径第200金)

女子半程马拉松竞走 06:30

体操

男子团体 12:00 (中国男团冲3连冠)

女子团体 18:00 (中国女团冲14连冠)



9月24日
羽毛球、乒乓球团体赛定乾坤

中国羽毛球队机遇与挑战并存。女双、混双坐拥世界顶尖组合,男双“梁王组合”刚拿下世锦赛冠军,都是夺金点;女单、女团连续两届亚运会未能登顶,本届仍面临日韩等队的强力压制,男单、男团将面临印度、印尼的强劲阻击。本日,羽毛球将决出男女团体两块金牌。

国乒则拥有阵容豪华,孙颖莎、王曼昱、王楚钦三位奥运冠军领衔,时隔16年冲击包揽亚运会全部七个项目金牌。“莎头”组合有望创造历史,冲击亚运混双首个三连冠;小将林诗栋身兼四项,全面出击。当日乒乓球迎来男女团体决赛,国乒有望包揽两枚金牌。

重点项目

羽毛球

女子团体 08:30 男子团体 15:00

乒乓球

男子团体 16:00 女子团体 18:30

9月25日
田径决出男女百米飞人

田径赛场多个项目迎来决赛,短跑、跳跃、投掷全面开战;游泳项目全部收官,花样游泳开启比拼。体操单项决赛持续进行,中国小将将继续和日本选手展开激烈对抗,射击、现代五项同样有金牌争夺。

重点项目

游泳

女子50米蝶泳 16:00 (张雨霏)

男子50米蛙泳 16:05 (覃海洋)

田径

女子100米 21:05 (陈妤顿、葛曼棋)

男子100米 21:15 (曾克理)

9月26日
跳水梦之队开启第14次“大包揽”征程

中国跳水队是亚洲乃至世界的王牌队伍,自1974年参加亚运会以来,从未让跳水金牌旁落,累计斩获90枚亚运会跳水金牌。本届赛事由陈芋汐、陈艺文、王宗源、郑九源等奥运、世界冠军坐镇,全力冲击亚运跳水项目第14次全员包揽,延续不败神话。当日跳水项目开赛,女子双人10米台、男子双人3米板率先决战,中国组合优势明显,有望锁定冠军。

重点项目

跳水

女子双人10米台 09:00 (陈芋汐/卢为)

男子双人3米板 11:30 (王宗源/郑九源)

乒乓球

混合双打 18:30

9月27日
田径黄金夺金日,严子怡出战女子标枪

田径迎来爆发阶段,跳远、跨栏、标枪、障碍跑等多个项目开赛,18岁严子怡出战女子标枪,在今年钻石联赛厦门站,她投出71米74,创造亚洲纪录和世界青年纪录,并在钻石联赛五站全胜,夺得年度总冠军,本届亚运之旅,她的表现值得期待。

乒乓球进行女单、男双决赛,国乒持续向金牌发起冲击。蹦床、花样游泳、击剑等项目同步冲击冠军。

重点项目

田径

女子200米 18:35 (陈妤顿) 男子200米 18:45 (黄友闻)

女子100米栏 19:23 (吴艳妮、林雨薇)

女子标枪 20:03 (严子怡)

乒乓球

男子双打 18:00 女子单打 19:30

9月28日
乒乓球迎男单压轴戏,
田径铁饼等多项重磅决赛

乒乓球迎来女双、男单决赛,七个项目赛事全部收官,国乒完成本届亚运全部赛程。田径进入关键阶段,男女百米接力、跳远、三级跳远、铁饼、跨栏等重磅项目集中决金,直接决定中国田径本届亚运金牌体量。

重点项目

花样游泳

集体自由自选10:00(中国花游冲金)

乒乓球

女子双打 18:00

男子单打 19:30

9月29日
羽毛球单项决出全部金牌,
李雯雯冲击职业生涯大满贯

羽毛球五个单项迎来终极对决,中国羽毛球队全力冲击男单、女单、男双、女双、混双金牌。

本届亚运会中国举重队以新人练兵为主,10名队员中8人从未参加过大型综合性赛事,部分选手肩负夺金任务,更多年轻队员则以突破个人成绩、积累大赛经验为目标。两届奥运冠军李雯雯迎来亚运首秀,全力冲击职业生涯大满贯。男子大级别奥运冠军刘焕华向个人第二枚亚运金牌发起冲击。举重所有级别赛事于当日收官。

重点项目

羽毛球:10:00起

男子单打 男子双打 女子单打

女子双打 混合双打

举重

女子86公斤级 08:30

女子86公斤以上级 15:20

(李雯雯冲击个人大满贯)

9月30日
皮划艇激流回旋、射箭、
柔道、攀岩多点冲金

本届亚运会,攀岩项目设项对标洛杉矶奥运会,共产生男、女难度、男、女攀岩和男、女四赛道速度6枚金牌。中国队派出8名运动员出战速度、难度、攀岩三个项目,其中速度攀岩是中国队的核心优势项目。

重点项目

跳水

女子3米板 14:20

男子10米台 16:30

(中国跳水队冲击亚运跳水第100金)

10月1日
柔道、摔跤、跆拳道全面开赛

当日赛事以格斗、体能类项目为主,共产生29枚金牌。比赛项目涵盖皮划艇激流回旋、射箭、马术、电竞、帆船、场地自行车、跆拳道、柔术、柔道、射击、攀岩、摔跤多个门类,赛事丰富,看点多元。

10月2日
亚运会超级金牌日,
拳击、柔道、跆拳道批量决金

这是本届亚运会单日金牌数量最多的决赛日,共产生51枚金牌。拳击所有级别开启终极对决,中国拳手多点发力、全力争金。格斗、体能类项目密集收官,赛场竞争激烈。

10月3日
集体球类大收官,
刘清漪冲击霹雳舞金牌

本届亚运集体球类项目迎来终极决战。网球、沙滩排球、板球、垒球、曲棍球、水球、排球、足球全部迎来决赛。

霹雳舞赛场刘清漪领衔出战冲击金牌,艺术体操、攀岩、藤球、垒球等项目同步收官。

重点项目

霹雳舞

女子决赛 16:45(刘清漪)

10月4日
赛事终极收官,
马术决出最后金牌

当日仅剩余马术项目2枚金牌,所有竞技赛事全部结束。2026爱知·名古屋亚运会正式落下帷幕。

(本版内文赛事时间均为北京时间)



作为一名吃货
光盘是种基本操作

食物多样搭配 拒绝餐饮浪费

中央文明办 宣

漫画作者: 林帝浣