

七个10! “全满分”再现江湖



新华社巴黎8月6日电（记者 李嘉 张薇）当7名裁判齐刷刷地打出10分，全红婵再次向全世界展示了完美的跳水。

6日，在巴黎奥运会跳水女子10米台决赛中，这位三年前在东京奥运会上出道即巅峰的“天才少女”，在巴黎再度技惊四座。第一跳她就让全场震动，起跳、翻腾、入水，她的身体在空中如同一片羽毛般轻盈，但每一个动作又把把握得精准有力。当她入水的瞬间，整个场馆都屏住了呼吸，“水花消失术”上演，这一跳得到了90分的满分。

此后全红婵守住了领先优势，最终以425.60分夺冠，成功卫冕。陈芋汐以420.70分获得亚军。

“我觉得获得了10分很不可思议。首先还是把自己的动作跳好吧，也不能去想太多。”全红婵说。得到满分对她而言并不陌生，三年前在东京奥运会上，14岁的全红婵第一次出国比赛，在决赛中五次试跳，三次满分，总分466.20分，以压倒性优势夺冠，并创造了奥运会该项目的历史最高分。

“那三跳满分，我记得很清楚。奥运会让我的记忆更深刻。”全红婵说。此外，她

在2023年福冈世锦赛和杭州亚运会上也都跳出过满分。

也许是和东京奥运会的惊人成绩有对比，全红婵今天只给自己打了50分。“除了第一跳，后面都还不够完美。”她说。事实上，除了第三跳稍有瑕疵外，她发挥得非常出色。夺冠后，她红着眼眶扑进教练陈若琳怀里，然后又一路小跑着去找陈芋汐，两人抱在一起。

全红婵7岁时第一次接触跳水，11岁进入广东省队，2020年10月在全国跳水冠军赛暨东京奥运会、世界杯选拔赛首站比赛中一鸣惊人，在女子10米台决赛中挫败任茜、张家齐、陈芋汐等名将，并在国内的三站奥运选拔赛中赢得两站单人冠军，获得东京奥运会门票。

东京奥运会后，她经历了生长发育期的挑战，动作一度不够稳定，在2022和2023连续两届世锦赛中都输给了陈芋汐，直到2024年多哈世锦赛才首次将世锦赛金牌收入囊中，实现该项目奥运会、世锦赛、亚运会、世界杯等大赛冠军头衔的全包揽。

“（东京奥运会后）这三年挺不容易的。最困难的是改动作，还有体重方面。因为体重重了，然后动作也要一直去改变。在这期间，陈练（陈若琳）也是一直在帮助我们，一直在鼓

励。有时在她讲的时候，自己没有在意某些东西，然后就越来越差，后面觉得必须得去认真对待，慢慢配合。”

全红婵成名后一直被称作“天才少女”，但她却说：“我不是你们说的天才少女，这些都是练的，一遍一遍地去练，在这期间很辛苦。这三年里，有自己的辛苦、泪水，也有开心的时候。拿到这枚金牌很不容易。”她说。

虽然背负盛名，但全红婵表示自己并没有太大压力。“因为后面还有她（陈芋汐），哪怕我跳不好，有她在后面扛，我就把自己做好，没想其他的。”

虽然是彼此最强的对手，但全红婵和陈芋汐惺惺相惜、彼此扶持，是要好的队友，也是默契的搭档。两人携手出战双人项目时，从未有过败绩。她们也一起在巴黎夺得了女双10米台金牌。

陈芋汐表示，虽然没有拿到金牌有几分遗憾，但还是很开心。“首先我们俩一起作为‘双保险’为中国队出战这个项目，为中国摘下金、银牌，就非常让我开心。其次我觉得（竞争）更多的是一种动力，并不是压力，而且无论她拿或者我拿，大家都是在为中国而战，所以我觉得只要金牌是中国的，我们俩谁拿都可以。”



陈芋汐：和全红婵过招是一种动力

新华社巴黎8月6日电（记者 乔本孝 李嘉）6日的巴黎奥运会跳水女子10米台决赛中，中国选手陈芋汐获得银牌，她的双人项目搭档全红婵蝉联金牌。这样的同台竞技，在她看来是一种成长的动力。

陈芋汐在决赛中始终以第二名的身份追赶榜首的全红婵，第三轮后将分差缩小到1.6分，最后以4.9分之差摘银。

“挺好。”陈芋汐评价自己的表现，“今天赛前预先制定了一些小目标，基本都完成了，跳出自己的动作了。”

“这枚金牌被中国代表团

拿下了，被我的搭档、也是好队友拿下了，我非常开心，也祝贺她。自己可能有一点可惜，因为分差也不大嘛。回去接着努力。”陈芋汐说。

陈芋汐把自己和全红婵比作“双保险”，她们彼此是最好的队友，也是最强的对手。“（和全红婵比赛）更多是一种动力，而不是压力。无论说是她拿或者我拿（金牌），大家都是在为中国而战。”

全红婵也是一样的想法，“哪怕我跳不好，有她（陈芋汐）在后面扛”。

东京奥运会，陈芋汐也是个人亚军。巴黎奥运周

期，她认为自己有了“从头到脚”的成长。对于如何处理外界的高期待，她说：“不屏蔽，直面它。”

赛后，陈芋汐、全红婵与国家队前辈、奥运冠军郭晶晶有说有笑。陈芋汐说，这是中国跳水“梦之队”的传承，“一代一代人的努力，一代一代人的坚持，去传承这种精神。郭姐他们的接力棒，一代一代传到了我们手上，我们也需要去努力扛起这面大旗。”

陈芋汐的巴黎奥运结束了，收获1金1银的她打趣道：“下班了。”