



领观赛指南 这些看点别错过

2月7日 3枚金牌

03:00 开幕式
18:30 高山滑雪 男子滑降
20:00 越野滑雪 女子双追逐
23:00 速度滑冰 女子3000米

2月8日 8枚金牌

02:30 单板滑雪 男子大跳台
02:57 跳台滑雪 女子个人标准台
18:30 高山滑雪 女子滑降
19:30 越野滑雪 男子双追逐
21:05 冬季两项 男女混合接力
21:29 单板滑雪 女子平行大回转
21:39 单板滑雪 男子平行大回转
23:00 速度滑冰 男子5000米

2月9日 4枚金牌

00:00 雪橇 男子单人雪橇
04:55 花样滑冰 团体赛男子单人自由滑
19:30 自由式滑雪 女子坡面障碍技巧
21:00 高山滑雪 男子团体全能

2月10日 9枚金牌

00:30 速度滑冰 女子1000米
02:30 单板滑雪 女子大跳台
03:12 跳台滑雪 男子个人标准台
19:30 自由式滑雪 男子坡面障碍技巧
19:56 短道速滑 男女混合团体接力
20:13 越野滑雪 女子短距离传统技术
20:25 越野滑雪 男子短距离传统技术
20:30 冬季两项 男子20公里个人
21:00 高山滑雪 女子团体全能

2月11日 7枚金牌

00:00 雪橇 女子单人雪橇
01:05 冰壶 混双金牌赛
03:00 跳台滑雪 混合团体决赛轮
18:30 高山滑雪 男子超级大回转
20:45 北欧两项 标准台/10公里越野
21:15 自由式滑雪 女子雪上技巧
21:15 冬季两项 女子15公里个人

2月12日 9枚金牌

00:00 雪橇 女子双人
00:51 雪橇 男子双人
01:30 速度滑冰 男子1000米
02:30 花样滑冰 冰舞自由舞
18:30 高山滑雪 女子超级大回转
19:15 自由式滑雪 男子雪上技巧
20:00 越野滑雪 女子10公里自由技术
22:01 单板滑雪 男子障碍追逐
23:30 速度滑冰 女子5000米

2月13日 8枚金牌

01:30 雪橇 团体接力
02:30 单板滑雪 女子U型场地
04:31 短道速滑 女子500米
04:43 短道速滑 男子1000米
18:45 越野滑雪 男子10公里自由技术
21:00 冬季两项 男子10公里短距离
21:46 单板滑雪 女子障碍追逐
23:00 速度滑冰 男子10000米

2月14日 7枚金牌

02:00 花样滑冰 男子单人滑自由滑
02:30 钢架雪车 男子钢架雪车
02:30 单板滑雪 男子U型场地技巧
17:00 高山滑雪 男子大回转
18:48 自由式滑雪 女子双人雪上技巧
19:00 越野滑雪 女子4x7.5公里接力
21:45 冬季两项 女子7.5公里短距离

冬奥圣火闪耀亚平宁半岛,2026年米兰冬奥会即将启幕。本届冬奥会引人瞩目,这份观赛指南为您梳理赛程、解锁看点,邀您共赴这场冰雪盛宴。



——2月6日——

隋文静/韩聪亮相团体赛

花样滑冰比赛将在米兰滑冰馆展开角逐。中国队派出双人滑隋文静/韩聪、男子单人滑金博洋、冰舞王诗玥/柳鑫宇和18岁的女子单人滑选手张瑞阳出战。除金博洋外,其他选手都将在当日团体赛出场,分别在冰舞韵律舞、双人滑短节目和女单短节目中亮相。

中国队共派出三名选手参加单板滑雪男子大跳台比赛,其中不仅有强将苏翊鸣,还有杨文龙和新秀葛春宇。对苏翊鸣来说,即使冬奥会赛场高手云集,但只要不失误,晋级决赛应属意料之中。



——2月7日——

速滑赛场中国小将冲金

速度滑冰项目首金来自女子3000米项目。对于中国速滑队来说,无论男线还是女线,在长距离项目的竞争力都比较有限。中国队的最大看点是出生于2002年的杨滨瑜的表现。在哈尔滨亚冬会上,杨滨瑜曾在该项目战胜偶像韩梅,期待这个喜欢戴着可爱头饰的哈尔滨姑娘能够展现出最佳水平。

当日将在利维尼奥雪上公园进行自由式滑雪女子坡面障碍技巧两轮预赛,这是自由式滑雪在米兰冬奥会上首个亮相的项目。谷爱凌、刘梦婷、杨如意、韩林杉四位中国女将携手出战。四年前只有两人参赛,四年后实现满额四人参赛,中国女队整体实力有所提升。



——2月8日——

苏翊鸣迎大跳台卫冕战

四年前的北京冬奥会,苏翊鸣在

“神仙打架”般的单板滑雪男子大跳台“破空”创造历史,摘得中国单板滑雪冬奥会首金。米兰冬奥会单板滑雪男子大跳台势必又是一番龙争虎斗,苏翊鸣能否实现卫冕,值得期待。

花样滑冰继续团体赛争夺,金博洋将亮相男单短节目比赛。

速度滑冰项目当日金牌来自男子5000米,小将刘瀚彬进步明显,帮助中国队获得了宝贵的参赛资格。

当日还将进行单板滑雪女子、男子平行大回转八分之一决赛至决赛,产生两枚金牌。中国选手的实力与世界顶尖水平还有一定的差距,期待在本届冬奥会上实现突破。

单板滑雪平行大回转项目,中国队整体水平有所提高,共取得三女二男五个参赛席位,其中女选手为宫乃莹、白欣然、董宇悦,男选手为毕野、班学福。

越野滑雪将在男子10公里+10公里双追逐项目产生一枚金牌,中国选手李明林出战,米兰冬奥会是他的冬奥会首秀,也将是他实现梦想的第一步。

雪橇项目,中国选手鲍振宇将亮相男子单人雪橇第一次和第二次滑行。



——2月9日——

谷爱凌自由式滑雪争冠

自由式滑雪女子坡面障碍技巧将展开决赛三轮争夺,中国四位女将力争更多人挺进决赛,谷爱凌能否在亚军的基础上更进一步,刘梦婷等小将能否实现突破,这些都值得期待。

花样滑冰团体赛将进行最后一场比拼。对于中国队而言,能够出战该项目,已经为处于新老交替中的队伍鼓了一口气——期待他们未来冲击更好成绩。

和荣格同为“05后”的张小楠曾获得哈尔滨亚冬会单板滑雪女子大跳台金牌,如今她从荣格手中接过接力棒,征战米兰冬奥会。能否书写新的历史,对于第一次征战冬奥会的张小楠来说,既是挑战也是机遇。

男子单人雪橇将进行第三、第四次滑行,决出金牌,排定最终名次。第一次参加冬奥会的鲍振宇将交出怎样的答卷,让我们拭目以待。



——2月10日——

短道速滑混团巅峰对决

短道速滑项目的第一个比赛日,将在混合团体接力产生金牌,四年前的北京冬奥会,混合团体接力为新增

项目,中国队成功获得金牌。四年后回到在家门口的意大利队势必向金牌发起强力冲击。此外,韩国队、加拿大队和荷兰队都具备争金实力。短道速滑首金花落谁家,赛场见分晓。此外,女子500米和男子1000米将展开预赛争夺,中国队都将派出满额三人参赛。

花样滑冰进入单项赛,当日进行冰舞韵律舞比赛,王诗玥/柳鑫宇将再次亮相。

速度滑冰项目将在女子1000米产生金牌。面对欧美、日本等队强手,我国运动员想要登上领奖台难度极大。

自由式滑雪当日有两大看点,首先是雪上技巧女子预赛,中国队两位选手黎睿霖、杨丫亮相,她们都是首次参加冬奥会。此外,当天还将在利维尼奥雪上公园展开男子坡面障碍技巧三轮决赛的比拼。当日还将决出单板滑雪女子大跳台冠军。

女子单人雪橇进行前两次滑行。北京冬奥会上,王沛宣曾获得参赛资格,以第29名结束冬奥会首秀。

越野滑雪将产生两枚金牌,分别为女子短距离传统技术、男子短距离传统技术。中国越野滑雪领军人物王强或将在男子短距离传统技术比赛中登场。作为一名老将,王强将第三次踏上冬奥会赛场。

此外,冬季两项赛场进行男子20公里个人项目的比拼,中国选手闫星元将亮相。



——2月11日——

单板滑雪老将五战冬奥

花样滑冰男单短节目开赛,中国选手金博洋将登场亮相,他曾两度获得世锦赛铜牌。经历过低谷,在绝境中重生,成长后的金博洋将迎来自己的第三届冬奥会。此外,21岁的美国选手伊利亚·马里宁将登场,这位“四周跳之王”的表现值得期待。

自由式滑雪女子雪上技巧将展开决赛争夺,北京冬奥会冠军、澳大利亚名将杰卡拉·安东尼仍是该项目的夺冠热门。

单板滑雪女子U型场地技巧展开预赛争夺,中国队满额参赛,将派出刘佳宇、蔡雪桐、武绍桐、杨露四位选手出战。刘佳宇和蔡雪桐都是第五次参加冬奥会,此次能否再进一步,值得关注。

冬季两项在女子15公里个人项目将决出金牌,中国队双姝褚源蒙、孟繁棋登场。冬季两项有赛中赛,即女子15公里个人和女子7.5公里短距离的成绩决定运动员能否参加追逐赛和集体出发比赛。中国队将力争参加更多小项。

此外,雪橇赛场将进行女子单人第三、第四次滑行,金银铜牌花落谁家,即将见分晓。



——2月12日——

速度滑冰宁忠岩寻突破

速度滑冰将在男子1000米和女子5000米项目产生金牌。宁忠岩的进步让我们对中国男队的中距离抱有期待。女子5000米的奖牌竞争将主要在欧美选手之间展开。

男子冰壶比赛拉开战幕,中国队在循环赛的第一个对手是上届冬奥会亚军英国队。

自由式滑雪男子雪上技巧将决出金牌。26岁的日本选手堀岛行真是最大夺冠热门。33岁的加拿大名将米凯尔·金斯伯里将第四次参加冬奥会。

王梓阳、任重硕将亮相单板滑雪男子U型场地技巧预赛。米兰周期他边养伤边提高,多次闯入世界杯决赛。中国队殷正、陈文浩、林勤伟将亮相男子钢架雪车赛场,当天进行前二轮滑行。

女子双人雪橇、男子双人雪橇将决出冠亚军。在新增的女子双人雪橇项目上,中国队派出古丽洁乃提·阿迪克尤木/赵佳颖的组合。第一次参加冬奥会的居巴依·赛克依和侯硕将参加男子双人雪橇比赛。



——2月13日——

冰壶男、女队连场硬仗

短道速滑将产生两枚金牌,分别为女子500米和男子1000米。北京冬奥会女子500米冠军、意大利队老将阿里安娜·方塔纳将第六次踏上冬奥会赛场,她或许会在这里画上职业生涯的句号。

当日,中国女子冰壶队在循环赛迎来两场比赛,先后对阵北京冬奥会冠军英国队以及强队瑞士队。中国队自2011年后首次摘得世锦赛奖牌,并获得米兰冬奥会入场券。当天,中国男子冰壶队将迎来循环赛第二个对手挪威队。

单板滑雪女子U型场地技巧展开决赛争夺,中国队由老将刘佳宇、蔡雪桐领衔。美国选手克洛伊·金将全力冲击单板滑雪历史上首个冬奥会“三连冠”。

越野滑雪将在男子10公里间隔出发自由技术产生金牌,中国队王强和李明林或将联手出战。此外,冬季两项赛场将产生男子10公里短距离项目金牌,中国选手闫星元参赛。团体接力项目将产生雪橇最后一金。