

F1 新规元年， 中国站有哪些看点？



引擎轰鸣声临近，上海再度进入“F1时间”。3月13日至15日，2026 FORMULA 1 喜力中国大奖赛将在上海国际赛车场举行。这是F1全面技术革新后的首个赛季，也是中国站连续第三年举办冲刺赛。随着第11支车队凯迪拉克的加入，11支车队的22名顶尖车手将在“上”字赛道展开巅峰对决。

新规则、新赛车、新看点——今年的中国站究竟有什么不同？赛前，记者来到上海国际赛车场进行探营，并专访了自2009年起担任F1中国大奖赛现场中文解说的资深评论员“北极虾”潘湧湧，带你提前感受这场速度盛宴的脉动。

青年报见习记者 王馨怡

赛车已在组装 赛场蓄势待发

距离周五第一节练习赛还有一日，上赛场已是一片忙碌景象。记者在现场看到，围场内叉车穿行不断，各支车队的集装箱物资已陆续抵达并完成拆解。P房内，工作人员正紧锣密鼓地进行赛车组装工作，零部件被逐一取出、检查、装配，一台台赛车正在这里逐渐成型。围场内各具车队标志性色彩的接待区也正在搭建过程中。赛场大门外，水景广场的格子旗嘉年华区域，展位框架和灯光设备正在安装，为周末赛事的到来做最后准备。

“目前，上赛场的赛道硬件与相关设施均已准备就绪。各车队物资不仅全部进场，赛车的物流拆解与重新组装工作也正有条不紊地推进。”潘湧湧表示，除了少量广告牌还在制作装配外，赛场与正式比赛期间已基本无异。

自F1中国站回归以来，潘湧湧已连续三年在赛前通过镜头带车迷探营上赛场。今年赛事前夕，他同样带车迷们走进上赛场，了解筹备一场F1大奖赛背后的种种细节，并持续发布的新赛季各车队新车解析和性能预测等内容。

香肠路肩降低 E看台焕新回归

上赛场建成20余年，是国内唯一一条F1专业赛道。2024年夏天，赛道完成了建成以来首次综合性沥青面层翻修，结合数字3D技术精准切削工艺，赛道表面平整度达到国际顶级标准。

此外，记者注意到，裁判站点的指示牌、灭火器及安全出口标识进行了统一更换。如今，站点编号采用了类似“3.1、3.2”的十进制命名法，用来精准代表“3号弯后的第1个、第2个站点”，大大提升了突发情况下的沟通与响应效率。

在赛道硬件变化中，3号弯的调整最受关注。根据国际汽联要求，3号弯外侧的“香肠路肩”高度从120毫米大幅降至50毫米。“所谓‘香肠路肩’，是指赛道外延一种隆起的强制减速水泥包。”潘湧湧解释，“赛车如果高速碾压很容易损伤底盘，其设计初衷便是用物理手段限制车手过度利用赛道外侧空间。”

那为什么今年要降低？潘湧湧指出，这与2026新规息息相关：“新赛季赛车取消了在车底产生巨大吸附力的文丘里通道，侧箱与侧分流板的高度都与以往不同，为了匹配新车体结构，路肩高度必须相应降低，以免对底盘造成不可逆损伤。”

与此同时，上赛场也成为适配FIA新一代AI辅助检测系统（ECAT）的赛道之一。这套系统能够更精准地侦测车辆四轮出白线的违规行为，使得赛事对物理障碍的依赖大大降低。

赛道之外，现场观赛体验同样有新亮点。在上赛场11~13号弯角区域，以全新面貌回归的E看台格外吸睛。

E看台的前身是上赛场运营早期的临时看台区，承载着不少老车迷的观赛记忆。因到了使用年限而拆除后，今年以永久看台的形式焕新归来，可容纳4000余名观众。紫、粉、黄相间的座椅配色在赛道弯道的衬托下格外醒目。站在看台最高处环顾，11号弯入口到13号弯出口的整段连续弯道尽收眼底，几乎没有视觉死角，看台面前还设置了两块转播大屏幕。

11~13号弯是上赛道的连续弯角区域，历来是赛车“近身肉搏”次数较多的路段之一。去年B看台的回归让车迷能近距离欣赏1号弯的超车和维修区出口的经典画面，今年的E看台则主打组合弯道的精妙攻防。

考虑到E看台的地理位置相对较远，赛事方特别配备了接驳车服务。赛事期间，安辰路入口附近的P5停车场提供前往E看台（P13附近）的免费短驳车，上客点均在检票口外。观众也可选择步行前往。

新规元年看什么？ 评论员推荐的三个关注点

2026赛季，F1迎来了被称为“史上最大规模”的技术规则变革。对于首次在新规下观看比赛的车迷来说，应该关注什么？潘湧湧给出了三个建议。

车变小了，竞争空间变大了。潘湧湧表示，此前的旧款赛车重达800公斤，车身又宽又大。而今年，赛车迎来了全面“瘦身”：轴距缩减200毫米，宽度缩减100毫米，最低重量降至768公斤。“赛车体型的缩减，最直观的影响就是赛道上的横向空间变大了。这意味着在同等赛道宽度下，车手将拥有更丰富的走线选择，缠斗与超车的频率势必会增加，观赏性也将大幅提升。”

能量分配成为核心策略。2026新规下，内燃机与电动机实现了大约50:50的动力分配，电动机（MGU-K）的输出功率大幅提升至350千瓦。然而电池容量有限，车手必须在刹车、松油门阶段频繁进行能量回收（充电）。换句话说，电池怎么充、电量何时放，成了比赛策略的关键。潘湧湧特别指出了上赛道的几个关键点：“大家可以着重关注1号、6号、10号和14号弯。这些传统的超车点，如今也是绝佳的充电点。车手一方面要在这些弯角伺机超车，另一方面又必须精打细算控制充电效能，这种‘充电补能’与‘超车防守’紧密交织的策略博弈，将是今年的一大看点。”

圈速纪录不必执念于“更快”。上赛道目前的正赛最快单圈纪录，仍是2004年由迈克尔·舒马赫创造的1分32秒238。“由于新车下压力获取变难，且需要频繁分心充电，今年的单圈速度预计将比上赛季慢3至4秒。”潘湧湧坦言，“在全新的技术规则下，如何找到动力与电量的平衡点，让缠斗变得更具悬念，才是比赛真正的魅力所在。”



改造后的路肩。

本版摄影 青年报记者 常鑫

观赛指南



必带身份证件！观赛请务必携带购票时本人有效身份证件原件（如身份证、护照、港澳台证件）。持大陆身份证的观众安检后刷脸入场，持护照或港澳台证件的观众需先至人工窗口完成实名认证。现场禁止携带长柄伞入场，周末若遇降雨，建议携带折叠伞或雨衣。

赛程



3月13日至3月15日，除了精彩的F1大奖赛正赛外，今年将连续第三年举办冲刺赛。同时，F1学院（F1 ACADEMY）的新赛季揭幕战也将在这里同期举行，中国女车手师炜（铁豆）将以外卡车手身份参赛，主场作战值得期待。

3月13日（周五）：第一节练习赛、冲刺赛排位赛。

3月14日（周六）：冲刺赛、大奖赛排位赛。

3月15日（周日）：大奖赛正赛。赛前还有车手巡游、开幕式等多种赛道活动。

出行



赛事期间周边道路有严格交通管制，无F1停车证车辆禁止驶入。建议大家地铁绿色出行，乘坐开往“花桥”方向的轨道交通11号线，方便快捷又环保，还能避开拥堵，轻松抵达赛场。每天10:00—12:00是入场高峰，请尽量错峰出行。

场外



水景广场：在上赛场检票口外的水景广场将举办2026格子旗嘉年华，无须购票，向所有人敞开大门，通过官方纪念品商店和琳琅满目的展位可感受F1赛事的震撼氛围。

F1商贸区：检票进入上赛场后，在F1商贸区可以体验令人心跳加速的模拟器驾驶、换胎挑战等互动。各主要看台周边也设置有餐饮点和休息区，方便观众就近选择。

城市分会场：除了上赛场，2026格子旗嘉年华还在徐汇西岸梦中心、虹口北外滩国家中心和宝山滨江海上世界设立了三大会场。



看台升级 赛道优化

00后记者带你探营F1

