



从体操运动员转业民警



运动员生涯获得的奖牌



空闲时不忘运动



省运会领奖

体操全能王的平安金牌

本报记者 陈素琴 文 摄 部分图片受访者提供

在杭州市拱墅区公安分局石桥派出所，有这样一位民警，他是原国家八一体工队体操运动员，曾获得全国青年体操锦标赛团体冠军、省运会单杠和鞍马的个人单项冠军。他叫汪豪斌，2016年12月转业至杭州市公安局，从警9年间，还曾获评全省优秀人民警察，荣立个人二等功1次，个人嘉奖1次，2023年被评为“最美杭州人”。

1992年，汪豪斌出生于杭州的一个普通家庭，4岁半时，父母将他送进了杭州市陈经纶体校，师从范启龙教练。2002年10月，在第12届浙江省运动会上，10岁的汪豪斌崭露头角，一举拿下体操单杠和团体两个冠军。在单杠项目中汪豪斌表现出色，以9.725的高分一战成名。夺冠后，汪豪斌进入了八一体工大队。2002年年底，在母亲的陪伴下，汪豪斌乘坐16个小时的绿皮火车前往北京，开启了他的集训生涯。2003年年底，汪豪斌顺利通过试训，成为正式队员，穿上了军装，意味着他同时拥有了军人和运动员的双重身份。同年，他在全国青少年锦标赛上夺得单杠冠军。

在八一队训练的14年里，他只回过三次杭州。汪豪斌在2008年全国青少年锦标赛上带伤上阵，参加了自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠六个项目，但成绩并不理想，唯一的荣誉是与队友一起获得了团体冠军。

2016年12月，汪豪斌选择退役回到杭州后，转业至杭州拱墅公安局，成了石桥派出所一名办案民警。体操全能王当民警，是怎样一种体验？汪豪斌回忆道，2018年1月12日，石桥派出所接到110指挥中心下发的一起高空救援警情指令，辖区内某小区楼顶，一女子想跳楼轻生。接警后，汪豪斌和一名辅警同事立刻驱车赶去，两人一路狂奔到16楼楼顶后，发现女子情绪激动，随时有坠楼的可能。练过体操的汪豪斌眼疾手快，翻上护墙，而护墙外女子站立的平台只有约50厘米宽。就在这样的情况下，汪豪斌从护墙下到楼顶外的平台上，来到女子身边，瞬间将女子往上托举，一把将人解救。此后，汪豪斌还处置了多起高空救援警情，救下了多名轻生者。

在杭州市警校和拱墅区公安分局的大力支持下，汪豪斌组建了教官团队，开发了《110接处警实战化教学之处置高空救援警情》课程，这一课程被杭州市公安局大力推广，累计培训基层一线民警及新警一千余人，而他带领的教官团队也被评为2018年度全市公安机关优秀教官团队。

如今，体育运动仍成为汪豪斌生活中重要的一部分，每当休息期间，他也会和同事一起打打乒乓球、做做体能训练。在汪豪斌看来，从体操赛场的荣耀到警队救援一线，他始终严格要求，保持着坚韧不拔的体育精神和对职责的坚守。他也希望他的故事，能够激励着更多人在面对困难与挑战时，依然勇往直前。



体能训练