

**人人运动 学会游泳**  
**2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛宝山站**  
**竞赛规程**

**一、赛事组织**

- (一) 主办单位：上海市体育局
- (二) 承办单位：上海市游泳协会
- (三) 协办单位：上海市宝山区行知中学  
上海宝山区行知青少年体育俱乐部

**二、赛事信息**

- (一) 比赛时间：2025 年 8 月 9 日 (周六 13: 00-18: 00)
- (二) 比赛地点：上海市宝山区行知中学游泳馆
- (二) 比赛地址：上海市宝山区宝杨路 55 号

**三、参与对象及赛事规模**

- (一) 上海市在校三年级至九年级学生，身体健康且具备基本游泳能力（可独立游完 15 米以上）。
- (二) 比赛规模：300 名参赛者

**四、竞赛分组**

- (一) 项目组别 (分男、女组别):
  - 1、甲组 (七至九年级): 2010 年 9 月 1 日-2013 年 08 月 31 日出生。
  - 2、乙组 (五、六年级): 2013 年 9 月 1 日-2015 年 08 月 31 日出生。
  - 3、丙组 (三、四年级): 2015 年 9 月 1 日-2017 年 08 月 31 日出生。
  - 4、达标兴趣组: 2017 年 9 月 1 日-2019 年 8 月 31 出生。

说明：达标兴趣组的参赛选手只可参加分区赛，达到挑战项目要求可发放相关证书，但无法进入总决赛。

## 五、比赛项目

### （一）达标项目：

1、9-10 级：15 米自由泳、15 米蛙泳。

2、7- 8 级：25 米自由泳、25 米蛙泳。

### （二）趣味项目

水下隧道：听到指令后，参加者从隧道入口处进入，憋气从水下穿越隧道，直至从出口处浮出水面。穿越时需在水下保持身体平衡，不得借助隧道壁或其他物体推动自己前进，穿越后需从出口处正常浮出水面才算成功。

### （三）水安全课程（视频循环播放）

## 六、比赛办法及晋级规则

（一）采用中国游泳协会最新审定出版的《游泳竞赛规则》执行。

（二）采用 25 米室内游泳池，出发时水下蹬壁出发。

（三）按 5 个赛区男女各组别成绩汇总排名的前 36 名晋级决赛（分 25 米自由泳、25 米蛙泳两个项目）。

## 七、报名及参赛办法

（一）上海市在校三年级至九年级学生等均可以个人或学校/单位组队报名参赛，参赛运动员必须持有效身份证件（身份证、学籍卡、护照等）进行报名、参赛。

（二）参赛运动员报名时须具备参与本项目要求的健康条件，比赛报到时需递交由监护人签字的《健康承诺书》；

（三）通过“上操场”微信小程序报名，每人限报 1 项达标项目、1 项趣味项目。

（四）赛事服务费：50 元/人（含赛事保险、参赛纪念品）。

## 八、奖励办法

（一）达标运动员按相应级别发放《达标证书》和完赛纪念品。

（二）挑战趣味项目的运动员成功完成任务，即可获得奖品一份。

## **九、申诉**

(一) 参赛运动员对其他运动员或裁判员提出的申诉,应在运动员完成比赛后 30 分钟内以口头或书面形式提交仲裁委员会,逾期不再受理。

(二) 对计时错误的申诉应在裁判长公布非正式比赛成绩后的 30 分钟内提出。

## **十、安全管理及应急**

(一) 参赛运动员必须按指定时间和地点报到,报到后听从工作人员安排,现行于一楼更衣室更衣后到达指定位置候场(三楼羽毛球馆)。

(二) 本次比赛无运动员热身环节,请在开赛前 30 分钟报到。

(三) 如遇不可抗力等因素,竞委会会有权缩短或调整比赛时间。如遇特殊情况,请根据赛场应急预案,听从现场指挥。

## **十一、其他事项**

(一) 本竞赛规程的一切解释权归本竞委会所有,本竞委会会有权根据实际情况对以上活动时间进行调整。

(二) 未尽事宜,另行通知。