



人人运动 学会游泳

2025年上海市青少年游泳达标挑战赛
闵行站

秩序册

主办单位：上海市体育局

承办单位：上海市游泳协会

协办单位：闵行区铭洋青少年体育俱乐部

浦江镇社会事业发展办公室

浦江镇文化体育事业发展中心

浦航市民健身中心



“人人运动 学会游泳” 2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛闵行站 比赛规程

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：闵行区铭洋青少年体育俱乐部、浦江镇社会事业发展办公室、浦江镇文化体育事业发展中心、浦航市民健身中心

四、时间与地点

时间：2025 年 8 月 8 日下午 13 点开始比赛（12 点 30 分在三楼检录）

地点：浦航路 358 号

注：场馆无停车位

五、参与对象

上海市在校一年级至九年级学生，身体健康且具备基本游泳能力（可独立完成 15 米游泳）。

六、竞赛分组

1、年龄组：

甲组(七至九年级):2010 年 9 月 1 日-2013 年 08 月 31 日出生。

乙组 (五、六年级):2013 年 9 月 1 日-2015 年 08 月 31 日出生。

丙组 (三、四年级):2015 年 9 月 1 日-2017 年 08 月 31 日出生。

达标兴趣组：2017 年 09 月 01 日-2019 年 08 月 31 日出生。

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

2、性别组：分设男子组、女子组

七、赛事内容

1. 趣味游戏体验：水中寻宝
 2. 达标挑战项目（四选一）：15 米自由泳（9 级）、15 米蛙泳（10 级），25 米自由泳（7 级）、25 米蛙泳（8 级）
 3. 男女项目均相同
- 注：参加 15 米自由泳或 15 米蛙泳达标的运动员，只发放相关证书，不能进入总决赛。
4. 拓展活动板块：水上安全课堂（大屏幕滚动播放）

八、报名及参赛办法

1. 报名：
 - 方式：个人、学校或单位组织的，均需要通过官方小程序报名。
 - 截止日期：2025 年 8 月 5 日
 - 费用：50 元/人（含赛事保险、纪念品、单个赛区各项目参与权限）。

注：关于退费：比赛当天如病假、事假等无法参赛，需出示相关证明，上交书面申请，赛后统一退费。
2. 参赛：
 - 选手须完成任意 1 项达标挑战项目才能获得相关完赛证书
 - 水中寻宝游戏项目
3. 晋级：
 - 25 米自由泳或 25 米蛙泳达标挑战项目的成绩，按五个分区赛男女各组别成绩汇总后，单项排名前 36 晋级总决赛（总决赛的日程安排另行通知）。

九、竞赛、成绩计算办法：

（一）比赛采用中国游泳协会审定的最新版《游泳竞赛规则》及补充规定；

（二）比赛当天，请运动员带好有效身份证件原件或复印件（学生证、身份证、户口本、护照等）。

(五) 当听到发令哨声后方能出发，以手触碰到终点为准。

(六) 本次比赛的裁判人员及工作人员由上海市游泳协会、闵行区铭洋青少年俱乐部指派。

(七) 出发规定：所有项目应下水拉池壁出发（不上跳台）

(八) 如有冒名顶替者将取消本次比赛所有成绩。

十、奖励办法

达标项目挑战：通过任意单项颁发《达标证书》+赛事纪念品（现场领取）。

十一、安全要求

1. 每名运动员须签署自愿参赛责任及风险告知书。（自行下载附件2并签署，比赛当天交到签到处）
2. 参赛选手、领队、教练、家长等，需听从现场指挥安排，遵守场馆各项规定。
3. 非参赛选手不得进入游泳池，可在二楼看台观看。

十二、争议处理

成绩异议需在比赛结束 30 分钟内以书面形式向裁判长申诉，仲裁组裁决结果为最终结论。

十三、未尽事宜另行通知

人人运动 学会游泳

2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛闵行站

竞赛日程

比赛场次	比赛组别	比赛时间	内容
第一场	丙组	12:30-13:00	检录
		13:00-14:30	比赛
第二场	乙组	13:00-14:30	检录
		14:30-15:00	比赛
第三场	甲组	14:30-15:00	检录
		15:00-15:10	比赛
第四场	兴趣组	14:40-15:10	检录
		15:10-15:40	比赛

“人人运动，学会游泳”

2025年上海市青少年游泳达标挑战赛闵行站

秩序册

项目	组
1. 丙组（三、四年级）男子25米蛙泳	9组
2. 丙组（三、四年级）女子25米蛙泳	6组
3. 丙组（三、四年级）男子25米自由泳	10组
4. 丙组（三、四年级）女子25米自由泳	9组
5. 丙组（三、四年级）男女综合组15米蛙泳	2组
6. 丙组（三、四年级）男女综合组15米自由泳	1组
7. 乙组（五、六年级）男子25米蛙泳	3组
8. 乙组（五、六年级）女子25米蛙泳	3组
9. 乙组（五、六年级）男子25米自由泳	4组
10. 乙组（五、六年级）女子25米自由泳	3组
11. 乙组（五、六年级）男女综合组15米蛙泳	1组
12. 乙组（五、六年级）男女综合组15米自由泳	1组
13. 甲组（七至九年级）男女综合组25米蛙泳	1组
14. 甲组（七至九年级）男子25米自由泳	3组
15. 甲组（七至九年级）女子25米自由泳	2组
16. 达标兴趣组 男女综合组25米蛙泳	2组
17. 达标兴趣组 男子25米自由泳	3组
18. 达标兴趣组 女子25米自由泳	4组
19. 达标兴趣组 男女综合组15米蛙泳	1组
20. 达标兴趣组 男女综合组15米自由泳	3组

“人人运动，学会游泳”2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛-闵行站

秩序册

2025年8月8日 13: 00.00

1. 丙组（三、四年级）男子25米蛙泳	41人	9组	13:00
---------------------	-----	----	-------

组次/泳道	游戏区域					
	1	2	3	4	5	6
1	李昕元	蔺洽儒	张家赫	江梓隽	沈睿	
2	王博文	张中泽	茅奕廷	周子宸	吴恩仲	
3	吴俞辰	徐梓林	董瑞昊	王天佑	卜司晨	
4	刘丞铄	田朗荻	史文嵩	华煜晖	董伟铖	
5	王若彬	黄梓灏	吴浩林	吴皓晨	杜刘卓笙	
6	陈嘉懿	潘云枫	齐平安	孙昊洋	吴潇林	
7		蒋睿哲	张文昊	金启辰	朱诺涵	
8		吴多恩	时栋雷	朱俊宇	陆俊宇	
9		王瑞	崔振赫	邹昊宸		

13:20

组次/泳道	游戏区域					
	1	2	3	4	5	6
1	周恩馨	许清荷	王梦萦	沈艺凡	黄子好	
2	吴芋秋	陈芝涵	陈梓昕	张睿宁	李玥灵	
3	施蕊希	杨盈熙	张予诺	顾茜	淦书雅	
4	李静雅	张晴语	郑琳凡	窦敬好	汪欣静	
5	茅米乐	袁瀚珩	梁稣芸	骆奕昕		
6		杜怡然	张以琳	李季妍		

13:32

组次/泳道						游戏区域
	1	2	3	4	5	6
1	黄添翊	胡淳	李含章	龚义辰	王子诺	
2	陆吴越	浦一凡	钟沛良	薛子耕	林毅宸	
3	邵星辰	刘嘉桓	吴星麟	吴祎宸	周逸轩	

4	陈岢楷	潘梓成	蔡睿宸	周晟霖	邱甚嘉
5	鲁浚然	马韶阳	王嘉睿	王略修然	王略济之
6	徐梓豪	赵赞诚	程俊博	秦顾涵	马铭杰
7	罗浩瑞	张弘羿	董伟铖	张笔宣	吴嘉桐
8	方轶暄	余瀚文	白景旭	李少坤	
9	万倚豪	贾子承	金天	汤皓越	
10		李俊轩	钱宸瑜	张云禄	

4. 丙组（三、四年级）女子25米自由泳	43人	9组	13:55
----------------------	-----	----	-------

组次/泳道						游戏区域
	1	2	3	4	5	6
1	吴施施	游晴岚	刘舒湘	陈木清	庄洗荷	
2	张雨窈	陈扬帆	霍梓渲	王诗琪	张穗琪	
3	姚雅文	王若霏	桑瑞妍	刘奕彤	袁奕桐	
4	杨熙云	凌霁妍	韩依洁	张凌嘉	李佳怡	

5	江依芮	屠程圆	张云泽	刘宇涵	方芯可
6	火奕涵	聂琪芸	刘若涵	吴苑青	卢歆栎
7	林子欣	黄瑞妍	秦梓嘉	冯箐	陶馨彦
8	吴思涵	李诗悦	黄淳淳	张倚梦	唐煜苧
9		梁悦然	刘瑾辰	康佳琪	

5. 丙组（三、四年级）男女综合组15米蛙泳 7人 2组 14:15

组次/泳道						游戏区域
	1	2	3	4	5	6
1		张明杰 男	唐宇轩 男	储徐哲成 男		
2	韩悦 女	王梓萌 女	张星瑶 女	彭妤乐 女		

6. 丙组（三、四年级）男女综合组15米自由泳 5人 1组 14:20

组次/泳道						游戏区域
	1	2	3	4	5	6
1	焦弘毅 男	郭佳茵 女	孙芮 女	卫梓萱 女	祝雅楠 女	

7. 乙组（五、六年级）男子25米蛙泳

12人

3组

14:30

组次/泳道						游戏区域
	1	2	3	4	5	6
1	李谈耀	薛羲昊	叶梓钰	戈艺辰	金马	
2	李明轩	周泊汶	陆陈帅	陈雨轩	忻晟超	
3		刘昕茏	张皓轩			

8. 乙组（五、六年级）女子25米蛙泳

15人

3组

14:36

组次/泳道						游戏区域
	1	2	3	4	5	6
1	乔明媛	邓子悦	马偲璇	周笑语	朱洛妤	
2	程怡诺	杜勤舟	王孝禾	刘玥怡	孙牧谷	
3	陈飞扬	倪佳蕊	蒋语墨	白思琪	蔡瑾萱	

9. 乙组（五、六年级）男子25米自由泳

19人

4组

14:42

组次/泳道						游戏区域
	1	2	3	4	5	6
1	张 韧	何 正	王杨昊赞	王义伟	王赞涵	
2	冯奕煊	周禹羽	张语晨	阮嘉宸	吴睿熙	
3	张耀辉	李俊豪	陈百川	郭一涵	陈宇	
4		王嘉树	黄一盛	刘雨桐	陈智浩	

10. 乙组（五、六年级）女子25米自由泳

12人

3组

14:50

组次/泳道						游戏区域
	1	2	3	4	5	6
1	彭汉萱	唐卿胤	王梓萌	华雨昕	陆语菲	
2	李星言	江佳芮	崔幼熙	李伊茗	姜子玉	
3		朱沛滢	沈诗菡			

11. 乙组（五、六年级）男女综合组15米蛙泳 3人 1组 14:56

组次/泳道						游戏区域
	1	2	3	4	5	6

1	阚加铭 男	罗紫宸 男	宋铭瑶 女			
---	----------	----------	----------	--	--	--

12. 乙组（五、六年级）男女综合组15米自由泳 3人 1组 14:58

组次/泳道						游戏区域
	1	2	3	4	5	6

1	赵子岚 女	毛锬潏 女	叶慕尧 男			
---	----------	----------	----------	--	--	--

13. 甲组（七至九年级）男女综合组25米蛙泳 3人 1组 15:00

组次/泳道						游戏区域
	1	2	3	4	5	6

1	沈逸茹 女	闫昊轩 男	江明赫 男			
---	----------	----------	----------	--	--	--

14. 甲组（七至九年级）男子25米自由泳	11人	3组	15:02
-----------------------	-----	----	-------

组次/泳道	游戏区域					
	1	2	3	4	5	6
1	陈泽恺	柳凯瑞	吴思源	姚博闻		
2	刘怵	曾维哲	郭梓茗	计哲宸		
3		朱厚载	凌骅	孙邵嘉		

15. 甲组（七至九年级）女子25米自由泳	6人	2组	15:06
-----------------------	----	----	-------

组次/泳道	游戏区域					
	1	2	3	4	5	6
1		董玉雯	应依笑	张语桐		
2		杨淑琳	徐爱琪	张瑾瑄		

16. 达标兴趣组 男女综合组25米蛙泳	10人	2组	15:10
----------------------	-----	----	-------

组次/泳道	游戏区域					
	1	2	3	4	5	6
1	谭覃男	张昱阳男	朱虹恩男	陆欣童男	顾佳淇女	
2	严希女	桑瑞萱女	叶馨童女	陈诗怡女	凌昕琰女	

17. 达标兴趣组 男子25米自由泳 13人 3组 15:14

组次/泳道	1	2	3	4	5	游戏区域 6
-------	---	---	---	---	---	-----------

1	宋宇皓	康茗泰	万冯嘉	张子豪	李瀚轩	
---	-----	-----	-----	-----	-----	--

2		夏多米	孙蕴玮	宋云翊	张奕晨	
---	--	-----	-----	-----	-----	--

3		卞岳林	范宇诺	林夏	张国邦	
---	--	-----	-----	----	-----	--

18. 达标兴趣组 女子25米自由泳 19人 4组 15:20

组次/泳道	1	2	3	4	5	游戏区域 6
-------	---	---	---	---	---	-----------

1	闫莱菲	郭未晞	刘念一	瞿欣彤	刘乐怡	
---	-----	-----	-----	-----	-----	--

2	张琼玖	张月然	田梦泽	陆左玥	胡语艺	
---	-----	-----	-----	-----	-----	--

3	王泽宸	王一依	徐爱晴	陈焱玉	郭一然	
---	-----	-----	-----	-----	-----	--

4		糕欢	偶依婷	糕乐	魏宥翎	
---	--	----	-----	----	-----	--

19. 达标兴趣组 男女综合组15米蛙泳

3人

1组

15:28

组次/泳道	1	2	3	4	5	游戏区域
1	蒋净岩 男	陈了訖 女	计帆茜 女			

20. 达标兴趣组 男女综合组15米自由泳

15人

3组

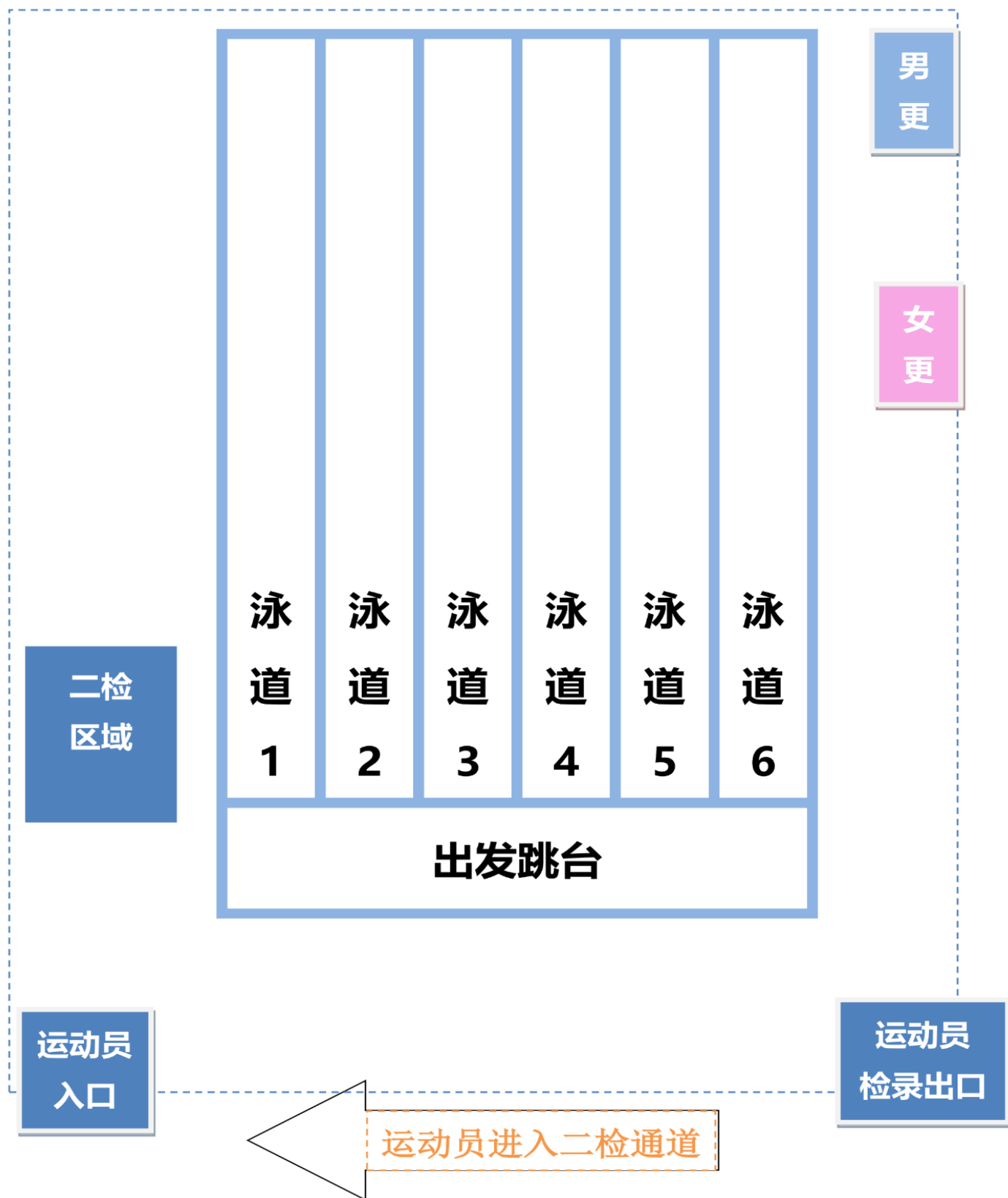
15:30

组次/泳道	游戏区域					
	1	2	3	4	5	6
1	陆千城 男	蔡瑞哲 男	司熙恒 男	王彦程 男	许仁川 男	
2	戴诚馨 女	宋佳颖 女	钟昕妍 女	沈奕铭 男	蔺洽礼 男	
3	陈翊姗 女	朱以宁 女	孔令伊 女	赵瑾 女	赵书涵 女	

人人运动 学会游泳

2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛闵行站

赛场平面图



附件1:



比赛场馆地址：闵行区浦航路358号（浦航市民健身中心）

附近停车场：

P1：对面浦江医院地下停车场；

P2：满天星商场停车场；

P3：吉乐买地下停车场

附件2:

2025 年“人人运动 学会游泳”上海市青少年游泳达标挑战赛分区赛自愿参赛责任及风险告知书

一、本人（队）自愿报名参加 2025 年“人人运动 学会游泳”上海市青少年游泳达标挑战赛分区赛并签署本责任书。

二、本人（队）已全面了解并同意遵守赛事所制订的各项竞赛规程、规则、要求及采取的安全措施。

三、本人（队）已完全了解自己的身体状况，确认自己身体健康状况良好，具备参赛条件，已为参赛做好充分准备，并在认可赛事组委会在比赛前购买的“人身意外伤害保险”；监护人经审慎评估，确认被监护人身体状况符合参赛条件，并自愿承担相应风险。

四、本人（队）充分了解本次比赛可能出现的风险，已准备必要的防范措施，以对自己安全负责的态度参赛。

五、本人（队）愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意对于非赛会原因造成的伤害等任何形式的损失大会不承担任何形式的赔偿。

六、本人（队）同意接受赛会在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在离开现场后，在医院救治等发生的相关费用由本队（人）负担。

七、本人承诺以自己的名义参赛，决不冒名顶替，否则自愿承担全部法律责任。

八、本人及家长（监护人）已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。

运动员姓名：

运动员家长（监护人）签名：

运动队领队签名：

参赛单位（盖章）：

2025 年 月 日

