

“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

注意事项

各位运动员及家长：

为了更好有序的开展比赛，请大家咨询阅读以下注意事项并务必配合，确保比赛的正常进行，谢谢！

1. 最早 12:20 分到达比赛地点（闵行区浦航路 358 号），无停车位。开车建议找附近停车场停放（见附件 1）。
2. 运动员到达场馆后，按工作人员指引至**三楼篮球馆**等待检录。
- 3.

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

运动员请根据上述时间到达三楼检录处。检录过时不候，请勿迟到。但也不必太早到达，以免人员拥堵。（检录完成后，会有工作人员将运动员带到一楼泳池，家长不必跟随，去二楼看台观看，等孩子比赛结束去更衣室接）。

4. 比赛因场地有限，一位运动员携带一位家长。
5. 在三楼等待检录期间，建议携带瑜伽垫坐着休息。
6. 除参赛运动员以外，其余人员不得进入泳池，家长可以到看台 观看孩子比赛（二楼健身房的左侧和右侧各有一个看台，各位家长请勿长时间待在看台上，等到自己孩

“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

子下去比赛了再去看台，以免发生拥堵）。

7. 比赛全部采用水下出发，当听到发令声后方能出发，到达终点以触壁为准（15 米的比赛，在泳池中间有终点线）。
8. 所有项目，只要能顺利完赛，都有证书。在 1 楼大厅领取。
9. 参赛运动员穿好拖鞋，由于检录在篮球场，请各位家长不要穿高跟鞋，谢谢配合。检录等候区域家长不得入内。
10. 比赛流程介绍：三楼检录 → 工作人员带入一楼比赛 → 更衣室更衣 → 1 楼大厅领取证书 → 离开场馆
11. 比赛发令规则：一声长哨（运动员下水）→ 各就位（准备出发）→ 一声短哨（出发）
12. 达标要求：15 米或 25 米的比赛，必须游完全程，中途放弃者没有证书。（25 米的证书上会写具体成绩）
13. 水下寻宝游戏规则：浅水区出发，潜泳 2-5 米，捡到预先放置的物品即可（游戏环节不合格，也不影响证书发放）。

友情提示：

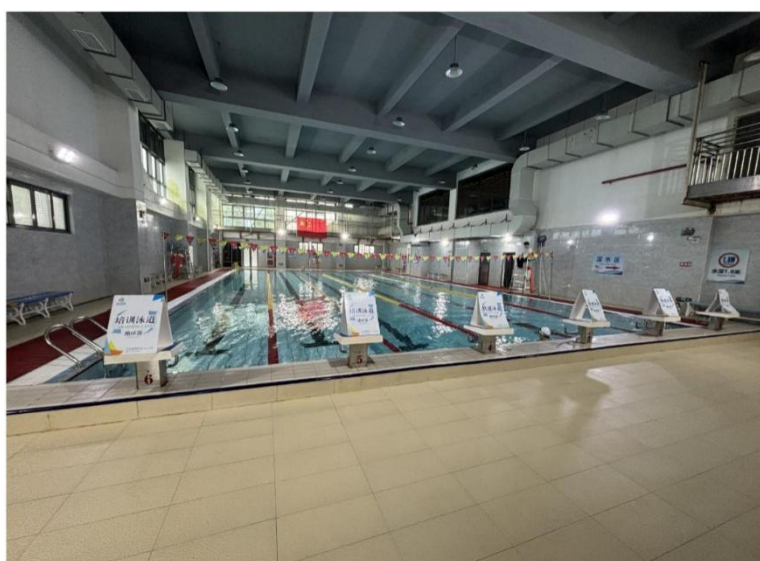
1. 家长负责看好自己的孩子，提前让孩子知道参加比赛的项目。特别第一次参加的孩子，告知孩子有问题都可以第一时间找到工作人员或者我们的志愿者。
2. 带好比赛物品：

比赛需要泳衣或泳裤、泳帽、泳镜、大毛巾、拖鞋、饮用水、比赛前的 45 分钟内不要吃任何东西，以免呕吐，适合喝水即可。
3. 建议比赛当天出发前都换好泳衣、裤（泳衣裤都穿在里面）

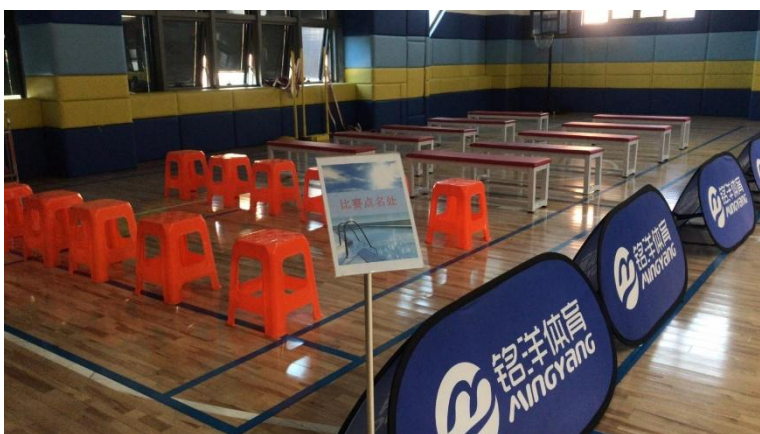
“人人运动 学会游泳”2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛闵行站

4. 比赛前或比赛当中如需更衣，家长带孩子进更衣室换衣服（在一楼）。休息时大家统一在三楼篮球馆，不要到处走动，以免错过检录。
5. 场馆厕所分布：一楼更衣室（男女厕所都有）、二楼（男女厕所都有）、三楼（男厕）、四楼（女厕）

以下为场馆图片以及周边停车场指示图



二楼看台左右两边都有，人员尽量分散站立。



三楼检录区（篮球馆内）旁边是各参赛选手休息区域



一楼前台区域（有工作人员和引导牌引导至各区域）

“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

附件 1:



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

祝各位参赛运动员
取得好成绩！