



人人运动 学会游泳

2025年上海市青少年游泳达标挑战赛
浦东站

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：上海美再晨体育发展有限公司
上海市浦东新区游泳救生协会



目 录

竞赛规程	1
赛前通知	4
达标赛项目工作委员会名单	6
活动项目工作委员会名单	7
运动员人数统计表	8
竞赛日程	9
秩序单	10
赛场平面图	19

人人运动 学会游泳

2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛浦东站

竞赛规程

一、组织机构

- (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：上海美再晨体育发展有限公司
上海市浦东新区游泳救生协会

二、比赛时间、地点及规模

- (一) 比赛时间：2025 年 8 月 8 日（周五上午）
- (二) 比赛地点：美再晨启能东方学校游泳馆（唐龙路 1169 号 5 幢）
- (三) 比赛规模：200 人

三、参与对象

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）。

四、年龄分组

- (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 8 月 31 日出生。
- 2、乙组（五、六年级）：2013 年 9 月 1 日-2015 年 8 月 31 日出生。
- 3、丙组（三、四年级）：2015 年 9 月 1 日-2017 年 8 月 31 日出生。
- 4、达标兴趣组：2017 年 9 月 1 日-2019 年 8 月 31 日出生。

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

1、寻宝奇兵：参加者需要在规定时间内，使用水上坐骑寻找散落在水面的“宝物”，将“宝物”送到岸边。工作人员确认后即挑战完成。

说明：在浅水区，将一些漂浮模型分散放置在水中。同时，准备抽签袋，里面装有写有不同“宝物”种类和数量的卡片，让孩子抽签决定收集的“宝物”。

（三）水安全课程（非比赛项目）

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 站分区赛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组队报名参加参赛，参赛运动员必须具有中华人民共和国居民身份证（第二代）或香港、澳门特别行政区身份证、外籍人士持有效护照。

（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》及完赛纪念品。

(二) 完成趣味赛的运动员可获得毛绒小鱼公仔一个。

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，报到后全程听从工作人员指挥，不可随意走动。

(二) 本届比赛无家属观赛区和运动员热身环节，非参赛运动员不得进入泳池。

(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。

人人运动 学会游泳
2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛浦东站
赛前通知

各参赛运动员：

“人人运动 学会游泳”2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛浦东站于 8 月 8 日上午在美再晨启能东方学校游泳馆（唐龙路 1169 号 5 幢）举行。现将有关要求及事宜通知如下：

一、报到

（一）各参赛运动员，报到时需向签到处工作人员提供“参赛编号及姓名”，并现场签署免责声明，方可签到检录。

（二）如有两娃家庭参加不同组别比赛的，两人可一起签到、比赛。

（三）如有运动员突发紧急情况，无法按竞赛日程准时出席比赛的，上午场可穿插在其他组别比赛，如下午或晚上来游泳馆，采用随到随游（补游时间截止至 8 月 8 日 20:00）。

（四）本次比赛为达标赛，25 米项目纪录成绩，15 米项目不记录成绩。

（五）本次比赛分赛场不统计名次，待所有分赛区完成后，由大赛组委会统计全市排名。

二、比赛日程

比赛场次	比赛组别	比赛时间	内容
第一场	甲组（A 组）	08:30-08:45	签到
		08:45-09:00	比赛

第二场	乙组（B组）	08:45-09:00	签到
		09:00-09:30	比赛
第三场	丙组（C组）	09:20-09:45	签到
		09:45-10:30	比赛
第四场	兴趣组（D组）	10:20-10:40	签到
		10:40-11:20	比赛

三、其他

（一）采用 25 米室内游泳池，出发时水下蹬壁出发。

（二）组委会不提供免费泊车位，驱车前往赛场的参赛运动员可将车辆停至上海民办启能东方外国语学校地面停车位（学校南门进，停车费：6 元/小时）。

（三）本届比赛无运动员热身环节，非参赛运动员不得进入泳池，家长可到二楼观赛区观看比赛。

（四）参赛运动员需自备游泳装备（泳衣、泳镜、泳帽等）及洗漱用品（毛巾、浴袍、拖鞋等）。

（五）比赛期间各运动员不得将甜品、盒饭带入泳池内，场馆内部禁止吸烟。

四、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浦东站
达标赛项目工作委员会名单

协会工作人员：潘佳章 江静华

裁判员长：高文倩

裁判员：吴琼 王衍成 魏琴 侯秀文

人人运动 学会游泳
2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛浦东站
活动项目工作委员会名单

负 责 人：周凯峰

签到组长：蔡谨如

签到组员：龚世腾 袁 丹

证书打印：于嘉嘉

检 录 员：陈定杰 陈定生 陈海飞

救 生 员：吕志威 钱嘉晗 周拯宇 王亚平

医务人员：吴远火

摄影摄像：裘 云

后勤保障组组长：孔祥新

后 勤 组 组 员：胡应芬 胡 冰

趣 味 赛 协 调：魏绍颖

趣 味 赛 执 行：李海洋 李 进

人人运动 学会游泳
2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛浦东站
运动员人数统计表

参赛组别	男运动员	女运动员	总人数
甲组	10	5	15
乙组	28	19	47
丙组	35	30	65
兴趣组	12	13	25
小计	85	67	152

人人运动 学会游泳

2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛浦东站

竞赛日程

比赛场次	比赛组别	比赛时间	内容
第一场	甲组（A 组）	08:30-08:45	签到
		08:45-09:00	比赛
第二场	乙组（B 组）	08:45-09:00	签到
		09:00-09:30	比赛
第三场	丙组（C 组）	09:20-09:45	签到
		09:45-10:30	比赛
第四场	兴趣组（D 组）	10:20-10:40	签到
		10:40-11:20	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浦东站

秩序单

第一场 08:45-09:00							
甲组（七至九年级）参赛名单							
参赛编号	姓名	性别	单位	达标项目	成绩	趣味项目	签到
A001	冯奕丁	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
A002	韩睿朗	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
A003	沈乐	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
A004	汤君昊	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
A005	吴辰皓	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
A006	赵浚希	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
A007	陈云怡	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
A008	刘轩琪	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
A009	吕沁冉	女	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
A010	张朱彤	女	建平实验	25 米自由泳		寻宝奇兵	
A011	陆博闻	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
A012	须阳	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
A013	陈怡云	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
A014	严梓宸	男	个人	15 米自由泳		寻宝奇兵	
A015	张钊	男	个人	15 米自由泳		寻宝奇兵	

第二场 09:00-09:30							
乙组（五、六年级）参赛名单							
参赛编号	姓名	性别	单位	达标项目	成绩	趣味项目	签到
B001	曹云山	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B002	王彦青	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B003	杨曜诚	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B004	夏晨曦	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B005	张仁瑜	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B006	蒋霖锐	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B007	李奕霖	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B008	严盛儒	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B009	彭煜淳	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B010	阮抱一	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B011	朱宸宇	男	泳杰	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B012	邹承骏	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B013	张轩睿	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B014	王孝宸	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B015	陈扬菲	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B016	戴泽语	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B017	马晨薇	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B018	王轩怡	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B019	陈懿窈	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B020	赵子瑜	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	

B021	李依檀	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B022	董婧芝	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B023	邵漫暄	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B024	陈雨虹	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B025	杨昊泽	男	美再晨	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B026	白云琛	男	美再晨	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B027	戎瑜	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B028	王宏驭	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B029	孙皓	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B030	薛培均	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B031	方辰予	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B032	徐昕芑	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B033	戴泽语	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B034	许智宸	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B035	陈丰毅	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B036	顾承珺	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B037	李晚玉	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B038	杨新睿	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B039	宋彦霏	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B040	郑雅思	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B041	罗宇嫣	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B042	叶紫萱	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B043	赵韦迪	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	

B044	陈雨虹	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
B045	卢子宸	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
B046	房佳荷	女	个人	15 米自由泳		寻宝奇兵	
B047	裴依菲	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	

第三场 09:45-10:30							
丙组（三、四年级）参赛名单							
参赛编号	姓名	性别	单位	达标项目	成绩	趣味项目	签到
C001	洪鸣轩	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C002	王诚予	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C003	高登	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C004	柳颢朗	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C005	许颢轩	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C006	杨厚承	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C007	杨佳乐	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C008	李宇涵	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C009	沈亦宸	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C010	钱泊冉	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C011	王承旭	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C012	赵祐江	男	博阳健身	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C013	卢俊豪	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C014	陆千与	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C015	蔡欣加	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C016	季杨洋	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C017	张齐一	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C018	钱禹颀	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C019	沈稷凡	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C020	张沐辰	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	

C021	赵禾霖	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C022	陈嘉旻	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C023	彭子游	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C024	何芷漫	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C025	唐伊涵	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C026	顾翌琪	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C027	唐穆清	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C028	方思雅	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C029	薛青欣	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C030	陆韵闻	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C031	朱星俐	女	泳杰	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C032	韩婷仪	女	福山宏雅	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C033	丁凝	女	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C034	赵彦闻	女	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C035	徐相宜	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C036	吴语霏	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C037	张匀郡	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C038	朱晨萱	女	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C039	陈子墨	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C040	高赞	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C041	刘源彻	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C042	王博远	男	宏雅小学	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C043	李彦伯	男	美再晨	25 米蛙泳		寻宝奇兵	

C044	邹宇宸	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C045	费点通	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C046	王之皓	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C047	奚瀚	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C048	张元熙	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C049	姚奕然	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C050	薛语涵	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C051	周晏晏	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C052	乔一诺	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
C053	华婧涵	女	美再晨	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C054	陈孝萱	女	泳杰	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C055	邵琳	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C056	范晔琳	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C057	余果	女	东体	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C058	吴雨桐	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C059	王攸颐	女	美再晨	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C060	蒋霖萱	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C061	韦妙涵	女	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
C062	孙佑熙	男	美再晨	15 米自由泳		寻宝奇兵	
C063	刘思颖	女	个人	15 米自由泳		寻宝奇兵	
C064	霍含章	男	个人	15 米蛙泳		寻宝奇兵	
C065	姚若萱	女	个人	15 米蛙泳		寻宝奇兵	

第四场 10:40-11:20							
达标兴趣组 参赛名单							
参赛编号	姓名	性别	单位	达标项目	成绩	趣味项目	签到
D001	张睿洋	男	张江实小	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D002	詹屹桓	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D003	Andy YAO	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D004	王隽宁	男	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D005	朱怀韬	男	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D006	唐一安	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D007	王清霖	女	美再晨	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D008	陈瑾茉	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D009	臧栎萌	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D010	张跃芊	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D011	刘梓萌	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D012	谢欣言	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D013	邵棋暄	女	个人	25 米自由泳		寻宝奇兵	
D014	施琦	男	美再晨	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
D015	林米宸	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
D016	姚博元	男	个人	25 米蛙泳		寻宝奇兵	
D017	高嘉程	男	个人	15 米自由泳		寻宝奇兵	
D018	沈沐杨	男	个人	15 米自由泳		寻宝奇兵	
D019	王明礼	男	美再晨	15 米自由泳		寻宝奇兵	
D020	战乃心	女	个人	15 米自由泳		寻宝奇兵	

D021	洪筱语	女	个人	15 米自由泳		寻宝奇兵	
D022	孙卓如	女	个人	15 米自由泳		寻宝奇兵	
D023	孙昕如	女	个人	15 米自由泳		寻宝奇兵	
D024	陆逸凡	男	个人	15 米蛙泳		寻宝奇兵	
D025	宋霖儿	女	美再晨	15 米蛙泳		寻宝奇兵	

人人运动 学会游泳

2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛浦东站

赛场平面图



