



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

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：上海市行知中学
上海行知青少年体育俱乐部



目 录

竞赛规程	1
赛前通知	4
达标赛项目工作委员会名单	10
活动项目工作委员会名单	11
秩序单	12

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：上海市行知中学

上海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 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

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。

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
赛前公告

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（宝山区宝杨路 55 号），进场馆路线见附件一。
2. 学校场馆，场地有限，无停车位，开车的家长可以找附近停车场停放（附件二）；建议绿色出行。
3. 运动员到达场馆后，按工作人员指引至三楼羽毛球馆等待检录（见附件一）。
4. 比赛场次

场次	组别	比赛时间
第一场	兴趣达标组	13:00-14:00 12:30 开始检录
第二场	丙组	14:15-15:15 13:45 开始检录
第三场	乙组	15:30-16:30 15:00 开始检录
第二场	甲组	16:45-17:30 16:15 开始检录

注意：运动员请根据上述时间到达三楼检录处，**携带好参赛责任书（请家长自行下载后签字，详见附件三）**。检录完成后，会有工作人员将运动员带至一楼泳池候赛区域，家长不必跟随，观赛家长可去二楼观赛区域观赛，等孩子比赛结束去更衣室接）。

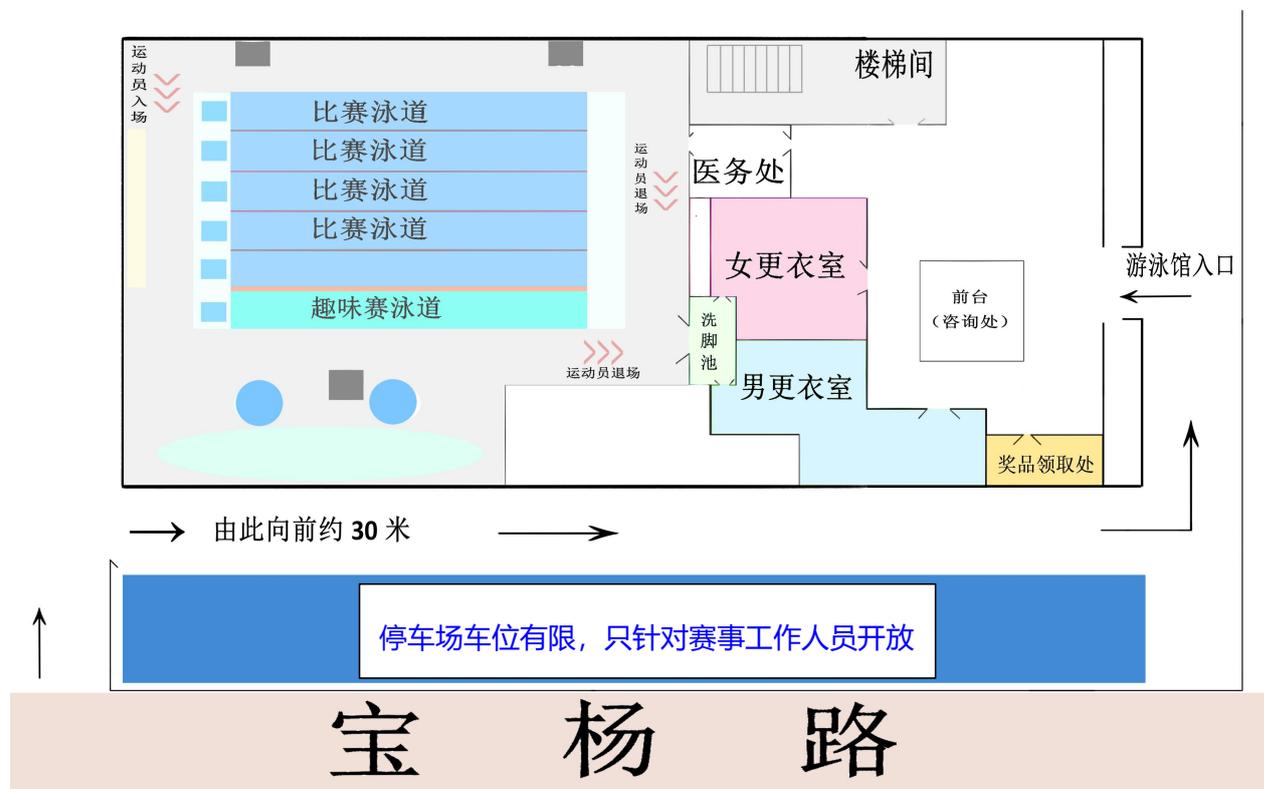
5. 比赛因场地有限，一名运动员可携带一位家长陪同。
6. 在三楼等待检录期间，有运动垫子可供运动员休息，家长也可自带瑜伽垫坐着休息。
7. 除参赛运动员以外，其余人员不得进入泳池区域，家长可以到二楼观赛区域观看孩子比赛（各位家长请勿长时间待在看台上，等自己孩子下去比赛了再去看台，以免发生观赛区域拥堵）。
8. 比赛全部采用水下出发，当听到发令声后方能出发，到达终点以触壁为准（15米的比赛，在泳池中间设有终点线）。
9. 所有项目，只要能顺利完赛，都有证书。家长可在1楼大厅相关地点领取。
10. 参赛运动员须穿好拖鞋，并带好大浴巾。
11. 比赛相关检录等候区域家长不得入内。
12. **比赛流程介绍：三楼检录 → 由工作人员带领至一楼泳池内等候比赛 → 赛后至更衣室更衣 → 1楼大厅拿取证书 → 离开场馆。**
13. **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）。**
14. **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）。**
15. **“海底隧道”游戏规则：浅水区出发，潜泳3米通过隧道即可，完赛后可现**

场获得纪念奖品一份（游戏环节不合格，也不影响证书发放）。

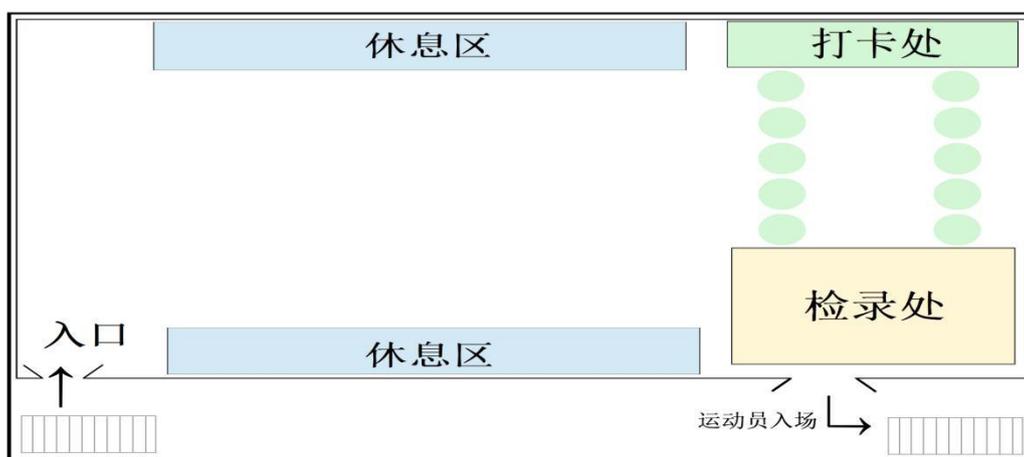
友情提示：

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志愿者。
2. 带好比赛物品：比赛需要女孩（泳衣），男孩（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。
3. 建议比赛当天出发前都换好泳衣、泳裤（泳衣，泳裤都穿在里面）。
4. 比赛前如需更衣，家长带孩子进一楼（第一场兴趣达标组参赛运动员和第三场乙组参赛运动员），二楼（第二场丙组参赛运动员和第四场甲组参赛运动员）更衣室换衣服。休息时大家统一在三楼羽毛球馆，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）。
6. 三楼羽毛球馆休息区域连同检录区，为避免运动员着凉故不设空调，尽情谅解！
7. 更衣室箱子不提供手牌，贵重物品（如手机、饰品等）请随时携带，以免遗失。

赛场平面图（场馆一楼）



赛场平面图（场馆三楼）



附件二



海上世界停车场地址：宝山区吴淞路口 60 号

附件三

2025 年“人人运动 学会游泳”上海市青少年游泳达标挑战赛宝山站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：

2025 年 月 日

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
达标赛项目工作委员会名单

协会工作人员： 严昱民 张琼

裁判长： 潘莉华

裁判员： 陈笑 周冬燕 袁雯君 薛赢晨

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
活动项目工作委员会名单

负责人：叶剑

现场协调：吴佩里 谢佳妮

发 令：许欣杰

检 录 员：张佳御 梁昂 是文倩

出 发 端：杨宇婷 陈怡贇

成绩录入：陈天一 顾誉慧

证书打印：余雯 候雅萍 杨珏

救 生 员：赵虎 唐华 钱杰 杨传兵 陈志刚 李海波 孙吉

医务人员：王佩兰 路淑香

摄影摄像：金晓影

后勤保障组组长：李桢

后 勤 组 组 员：马志英 王品

趣 味 赛 协 调：魏绍颖

趣 味 赛 执 行：陶良帅 徐兰 黄之钦

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

秩序册

第一场（8月9号 13:00）

达标兴趣组（幼中班-二年级）

1、15米自由泳 5人 2组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
1		潘昊宸 男	叶艺欣 男	
2		范奕涵 女	黄伊宁 女	王有鹿 女

2、15米蛙泳 2人 1组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
1		龚悦怡 女	黄歆言 女	

3、25米自由泳 60人 15组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6

1	单亦豪 男	窦浩然 男	杜晨炜 男	冯翊钧 男
2	付铂航 男	耿嘉阳 男	杭卢琪 男	黄思睿 男
3	金易谦 男	雷柯锦 男	李昂 男	李梓熠 男
4	厉易航 男	刘晨丰 男	罗璟珏 男	马克 男
5	潘祯翊 男	沈柏霆 男	盛元昊 男	孙锡源 男
6	唐璟彧 男	王昱晰 男	吴冠霖 男	吴欣安 男
7	吴昱辰 男	夏御宸 男	谢若渝 男	杨慎恒 男
8	尤俊博 男	张晟炘 男	张珩 男	张明轩 男
9	张哲尧 男	龚一欣 女	胡靖翊 女	黄容 女
10	江晗玥 女	姜悦然 女	李浚绮 女	李依禾 女
11	刘安宜 女	骆祎瑶 女	孟今希 女	齐欣 女
12	沈柏雪 女	石先冉 女	史梦鑫 女	侍灵钧 女
13	田羽欣 女	王雅祺 女	徐艺涵 女	徐梓妍 女
14	许欣然 女	杨佑安 女	叶梓熳 女	臧子好 女
15	张若扬 女	张婉宸 女	章毅昕 女	赵鑫萌 女

4、25 米蛙泳 13 人 5 组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
1		曹鸿峻 男	顾鸣宇 男	夏御宸 男
2		章晨瑜 女	朱一诺 女	
3	白诗嘉 女	卜语凝 女	黄容 女	黄歆言 女
4	孟令言 女	沈柏雪 女	田羽欣 女	薛奕珺 女

第二场（8 月 9 号 14:15）

丙组（三-四年级）

1、15 米自由泳 5 人 2 组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
1		陈心瑞 男	张骐 男	朱奕呈辰 男
2		顾依诺 女	黄烨静 女	

2、15 米蛙泳 9 人 3 组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
1	李策 男	李泽霖 男	万奕宸 男	魏子卜 男
2		汤欣仪 女	吴欣芸 女	
3		李思琪 女	欧阳乐玥 女	邵芸 女

3、25米自由泳 35人 9组
包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
1	戴梓沐 男	房逸烁 男	冯嘉丰 男	傅玮栋 男
2	高聆风 男	韩颂 男	洪德胤 男	李沂宸 男
3	刘佳阳 男	潘达 男	施溟元 男	施哲楠 男
4	童星熠 男	王力诚 男	王锐泽 男	忻浩望 男
5	杨沂泽 男	杨逸宸 男	张奕昀 男	张育陌 男
6		杨倩 女	张歆瑜 女	朱巧滢 女
7	董悦馨 女	顾曦蓓 女	李悠然 女	李悦嘉 女
8	卢蓁姝 女	陆欣阳 女	陆彦舟 女	汪悦琳 女
9	王泽仪	魏奂安	吴诗琪	吴昕泽

	女	女	女	女
4、25 米蛙泳 25 人 7 组				
包含：男女				
组次/泳道	3	4	5	6
1		张程喻 男	赵谨彧 男	
2	陈熠凡 男	何梓跃 男	黄思远 男	李沂宸 男
3	陆于豪 男	潘申韬 男	沈陌甯 男	汪知行 男
4	王一鸣 男	王亦诚 男	王梓宸 男	严卜凡 男
5	严毅峰 男	药子恒 男	殷子谢 男	俞宸轩 男
6		吴卉涵 女	赵吉玥 女	郑葭栩 女
7	陈云来 女	房石 女	唐佳莹 女	危思辰 女

第三场（8月9号 15:30）

乙组（五-六年级）

1、15 米自由泳 3 人 1 组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
1		刘子騫	李诗涵	周雨涵

男 女 女

2、15 米蛙泳 7 人 2 组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
1		钱毅宸 男	王方旭 男	王汤姆 男
2	高承泽 男	龚正俊 男	黄馨蕾 女	孙熙予 女

3、25 米自由泳 43 人 11 组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
1		张泽宇 男	张哲 男	张梓祺 男
2	蔡骏逸 男	陈睿杰 男	程申洋 男	邓凯文 男
3	范奕群 男	顾轩祺 男	黄瑞祺 男	林浩铭 男
4	刘旭尧 男	陆佳炜 男	梅霖 男	田铭浩 男
5	万星佑 男	王一 男	吴明诚 男	徐艺豪 男
6	杨朝焱 男	叶艾艾 男	张轩睿 男	张一航 男
7	QUENNA ZHANG 女	陈芸萱 女	谷荐雅 女	顾悦馨 女
8	何梓诺 女	姜姝涵 女	李佳宸 女	李昕辰 女

9	李欣然	李雨霏 女	陆雨馨 女	缪雅媛 女
10	邵一萌 女	沈彤 女	石一朵 女	吴騫翮 女
11	易子诺 女	于悦 女	朱静萱 女	朱庭苇 女

4、25 米蛙泳 26 人 7 组
包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
1		樊艺天 男	郝英涵 男	
2	毛砺锋 男	是星诚 男	金承佑 男	金子瑞 男
3	王敏焱 男	张黄茂睿 男	张开轩 男	张芮滢 女
4	张芸梦轩 女	QUENNA ZHANG 女	陈姿默 女	董悦晨 女
5	韩茹云 女	黄思语 女	姜姝涵 女	冷芸瑶 女
6	李佳宸 女	梁康妍 女	沙艳欣 女	王若萱 女
7	杨慕妍 女	杨薇妮 女	仰依依 女	叶恬甜 女

第四场（8 月 9 号 16:45）

甲组（七-九年级）

1、15 米自由泳 1 人 1 组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
-------	---	---	---	---

1		周煜婷 女		
---	--	----------	--	--

2、15米蛙泳 1人1组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
-------	---	---	---	---

1		王宥心 女		
---	--	----------	--	--

3、25米自由泳 22人6组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
-------	---	---	---	---

1		张忠泽 男	朱信毅 男	
2	蔡智宇 男	常文霖 男	陈子涵 男	戴志康 男
3	董正阳 男	高奕城 男	龚晨旭 男	胡晔 男
4	刘嘉懿 男	刘语玺 男	邵君昊 男	汪天麒 男
5	王涵麟 男	王书瑞 男	许嘉乐 男	叶睿奇 男
6	冯锦妍 女	李歆彤 女	王钰洋 女	谢蕊雯 女

4、25米蛙泳 12人3组

包含：男女

组次/泳道	3	4	5	6
1	陈俊文 男	高瑞一 男	景亦然 男	李铭宥 男
2	毛嘉泳 男	梅正卿 男	唐永泽 男	吴黎昕 男
3	张梓澂 男	施吉萌 女	孙梦洁 女	王卓钥 女

