



人人运动 学会游泳

2025年上海市青少年游泳达标挑战赛
杨浦站

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：橙狮体育有限公司
上海杨浦区泳杰青少年体育俱乐部
上海市杨浦区游泳救生协会



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杨浦站

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：橙狮体育有限公司

杨浦区泳杰青少年体育俱乐部

上海市杨浦区游泳救生协会

二、比赛时间、地点及规模

- (一) 比赛时间：2025 年 8 月 10 日（周日 08:00-13:00）
- (二) 比赛地点：乐动力杨浦体育活动中心游泳馆（舒兰路 50 号）
- (二) 比赛规模：300 人

三、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：平衡大挑战

1.活动规则：

参加者快速从悬浮垫子上跑过，并跳入指定的区域内即完成。中途从悬浮垫掉落或者未跳入指定区域则失败。

（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）上海市在校一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杨浦站
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杨浦站于 8 月 10 日上午在乐动力杨浦体育活动中心游泳馆（舒兰路 50 号）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）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。

（四）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	8:15-8:30	签到
		8:30-9:30	比赛

第二场	乙组	9:15-9:30	签到
		9:30-10:30	比赛
第三场	丙组	10:15-10:30	签到
		10:30-11:30	比赛
第四场	兴趣组	11:45-12:00	签到
		12:00-12:45	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乐动力杨浦体育活动中心游泳馆地下停车位（隆昌路640号：10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。

（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杨浦站
达标赛项目工作委员会名单

协会工作人员：黄卫、周邦依

裁 判 长：范怡

裁 判 员：朱雯莉、黄瑞婷、蔡坚

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

负 责 人：周小虎

签到组长：田泽

签到组员：陈彦伊

证书打印：张凯铭

检 录 员：任静怡

救 生 员：唐健华、丁泓、华雷、陈荣之、陈述月、王酉辰、骆文俊、王欣

医务人员：扶学丹

摄影摄像：融媒体

后勤保障组组长：陈俊杰

后 勤 组 组 员：张安抗，姚静涵

趣 味 赛 协 调：林志强，徐远航

趣 味 赛 执 行：季燃

人人运动 学会游泳
2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛杨浦站
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	17	8	25
乙组	34	19	53
丙组	47	39	86
兴趣组	36	20	56
小计	134	86	220

人人运动 学会游泳

2025 年上海市青少年游泳达标挑战赛杨浦站

竞赛日程

比赛场次	比赛组别	比赛时间	内容
第一场	甲组	08:30-08:45	签到
		08:45-09:00	比赛
第二场	乙组	08:45-09:00	签到
		09:00-09:30	比赛
第三场	丙组	09:20-09:45	签到
		09:45-10:30	比赛
第四场	兴趣组	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杨浦站

秩序单

第一项：甲组25米自由泳

组次/泳道	1	2	3
1	蒋姝童 女	曾祥启 男	李函哲 男
2	杭庭熠 男	何翌 男	喻欣瑶 女
3	凡宇涵 男	薛睿 男	卞安妮 女
4	严晨朗 男	毕宇宸 男	杨晓晓 女
5	姜博悦 男	毛天辰 男	白一晨 女
6	林希 女		

第二项：甲组25米蛙泳

组次/泳道	1	2	3
1	王嘉浩 男	王乐信 男	黄宏浩 男
2	施辰骏 男	陈韵妃 女	刘沂宸 男
3	彭森鑫 男	邢翰悦 男	

第三项：甲组15米自由泳

组次/泳道	1	2	3
1	黄澍悦 女		

第四项：乙组25米自由泳

组次/泳道	1	2	3
1	朱明乐 男	朱莉烨 女	朱浩宇 男
2	周彦辰 女	赵宥昔 男	赵青松 男
3	赵嘉峻 男	张吉路铭 男	叶煜婷 女

4	杨家逸 男	杨秉其 男	许通 男
5	吴梓萌 女	王紫城 男	王禹竺 男
6	王若霖 女	宋圣哲 男	司然逸 女
7	沈心 男	倪旻佑 男	牟虔漪 女
8	刘中瀚 男	林律 男	李昕辰 女
9	李思琪 女	李茗绪 男	黄真 女
10	符王璟栋 男	方奕辰 男	陈芝瀚 男
11	陈睿扬 男	陈沛远 男	蔡佑赫 男

第五项：乙组25米蛙泳

组次/泳道	1	2	3
1	庄俏然 女	赵青峰 男	张怡然 女
2	张轩睿 男	张芊羽 女	张牧葵 女
3	张皓宇 男	张浩翊 男	袁淑窈 女
4	许顺 男	沈景欢 男	蒲语霖 女
5	孟宇飞 男	陆艺鑫 女	陆芯雨 女
6	蒋宇辰 男	陈启恒 男	

第六项：乙组15米蛙泳

组次/泳道	1	2	3
1	葛赞 男	程奕仁 男	程歆伊 女

第七项：丙组25米自由泳

组次/泳道	1	2	3
1	何鸿颀 男	朱惜辰 男	李乐凝 女

2	叶子宸 女	张意南 女	王鹤霖 男
3	赵若懿 女	赵轩墨 男	吕可 男
4	赵吕欣 女	杨馨艺 女	恒梓朔 女
5	赵悦艺 女	王毓华 女	许曦宥 女
6	魏子涵 男	虞奕达 男	王籽甯 女
7	吴哲申 男	王若希 女	姚倪玥尔 女
8	张皓辰 男	李佩琪 女	王晔宸 女
9	施鹏霏 男	朱艺翔 男	应沐妍 女
10	魏之 女	陈瑞芃 男	刘湜 女
11	王孜涵 男	胡晏恺 男	李明静 女
12	孙笑荷 女	王景瑜 男	王涵森 男
13	周辰毅 男	杜莽宇 男	白辰一 男
14	杨沂泽 男	蒋从舟 男	王果安 男
15	张洛荧 女	秦翌城 男	

第八项：丙组25米蛙泳

组次/泳道	1	2	3
1	夏嘉阳 男	罗伟祺 男	罗婧怡 女
2	姜毅山 男	薛广恩 男	杨宥希 女
3	范晨曦 女	戴明宏 男	张哲宁 男

4	李翊晨 女	徐子俊 男	梁嘉灏 男
5	许迹栋 男	钱奥丽 女	蔡泓琳 女
6	王思远 男	王玄齐 男	钱昀鑫 女
7	石蒂琦 女	梁婧轩 女	冯榛苓 女
8	朱珈羽 女	蓝淇馨 女	华彦涵 男
9	郑珺宁 女	徐凌微 女	庄曜丞 男
10	王子睿 男	马悦 女	蒋芷萱 女
11	子逸非 男	张迎骏 男	吕佰蒔 男

第九项：丙组15米自由泳

组次/泳道	1	2	3
1	钟亦铠 男	萧君泽 男	朱峻谦 男
2	张雨莱 男		

第十项：丙组15米蛙泳

组次/泳道	1	2	3
1	葛蔚 男	郭玥彤 女	邵弘毅 男
2	黄书涵 女	鲍俊霖 男	

第十一项：兴趣达标组25米自由泳

组次/泳道	1	2	3
1	沈皖苏 女	王令仪 女	莫法沙 男
2	徐耘来 男	方一洋 男	顾笑妍 女
3	李牧恬 女	胥知然 女	廖静宜 女
4	张宥恩	孙玥卿	赵申闻

	男	男	女
5	郭耀琛 男	夏知恩 男	王翊濬 男
6	王诗瑶 女	肖晗 女	徐星詠 男
7	袁皓琚 男	施胤丞 男	陈念祖 男
8	尹乐 男	张叡 男	楼思宇 男
9	高立言 男	徐麟茗 男	潘玉泽 男
10	邢怡涵 女	张穆昞 男	徐琚哲 男
11	周梓祺 男	王雨禾 女	

第十二项：兴趣达标组25米蛙

组次/泳道	1	2	3
1	李佳煜 男	Guo Chilli 女	张於遥 女
2	梁曹望 男	杨依辰 男	唐佳熠 男
3	黄宥廷 男	陈烽华 男	杨晰楹 女
4	厉原尚 男	李静悠 女	吴言蹊 女

第十三项：兴趣达标组15米自由泳

组次/泳道	1	2	3
1	顾邦豪 男	邵毅庭 男	俎蔚然 男
2	董安 男	刘炳辉 男	陈卉恩 女
3	王培勋 男	张嘉桐 女	杨佩宜 女
4	刘煜宁 男		

第十四项：兴趣达标组15米蛙泳

组次/泳道	1	2	3
1	张天勤	缪毓翎	

男

女

