

“人人运动 学会游泳”

2026 年上海市青少年游泳达标挑战赛（宝山泳杰赛区）

赛事规程

一、赛事组织

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：上海杨浦区泳杰青少年体育俱乐部

二、比赛信息

比赛时间：2026 年 8 月 8 日 8:00-13:00

比赛地点：乐动力·顾村体育馆（潘泾路 377 号）

三、参与对象及赛事规模

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（可独立完成 15 米游泳）。

赛事规模：300 人

四、竞赛分组

项目组别（分男子、女子组别）：

1. 甲组（七、八、九年级）：2011 年 9 月 1 日-2014 年 8 月 31 日出生

2. 乙组（五、六年级）：2014 年 9 月 1 日-2016 年 8 月 31 日出生

3. 丙组（三、四年级）：2016 年 9 月 1 日-2018 年 8 月 31 日出生

五、赛事内容

1、达标挑战板块：15 米自由泳/蛙泳（9-10 级）；25 米自由泳/蛙泳（7-8 级）

2、趣味体验板块：

抢夺零食：水面会放置一些零食小礼品浮在水面，孩子可以通过游泳的方式过去取得零食然后返回即可。

3、拓展活动板块：

水上安全知识讲堂：

- 1、水中安全知识讲解，游戏的安全注意事项。
- 2、防溺水安全知识讲授。

六、比赛办法及晋级规则

- 1.采用中国游泳协会最新审定出版的《游泳竞赛规则》执行。
- 2.采用 25 米室内游泳池，出发时水下蹬壁出发。
- 3.参赛选手 25 米自由泳或 25 米蛙泳（7 级、8 级）项目的完成成绩，依据组别性别进行总排名后，录取决赛名单。

七、报名及参赛办法

1.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，并递交由监护人签字的《健康承诺书》；

2.参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。

3.赛事服务费:100 元/人

4.赛事联络人:13018216489 彭老师

八、奖励办法

通过任意单项颁发《达标证书》(现场领取)。

九、申诉

1.参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。

2.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

1.参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，宝山站统一 8:00 开放场馆，各组错峰检录比赛：

第一场：丙组（小学 3-4 年级） 8:00-8:30 大厅检录；8:30-9:30 泳池比赛

第二场：乙组（小学 5-6 年级） 9:30-10:00 大厅检录；10:00-11:00 泳池比赛

第三场：甲组（初中 7-9 年级） 11:00-11:30 大厅检录；11:30-12:15 泳池比赛

2.本次比赛无运动员热身环节，请在开赛前 30 分钟报到。

3.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

1.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。

2.未尽事宜，另行通知。

“人人运动 学会游泳”

2026 年上海市青少年游泳达标挑战赛（泳杰宝山赛区）

完整参赛全流程（入场→比赛→离场）

阶段 1：入场签到（一楼大厅）

1. 携带材料：

- (1) 签字版《参赛责任书》（协会官网自行下载打印）
- (2) 学生身份证 / 电子学籍卡核验身份

2. 提交材料、核对参赛组别与项目，领取选手标识

家长仅能在一楼等候区休息，**禁止进入泳池内场**

检录候赛（泳池专属检录区）

- (1) 按广播批次到检录区集合，工作人员进行安全知识讲座
- (2) 工作人员核对泳帽、泳镜、泳装合规性
- (3) 集体简单陆上热身，由工作人员统一带队进入泳池候赛道
- (4) 比赛规则：全部水下出发，听到发令声响下水；15 米项目泳池中段设终点线，

以手触壁判定完赛

阶段 3：正式比赛

1. 按道次依次完成报名的 1-2 个达标项目
2. 完赛后上岸，前往趣味体验区
3. 所有项目全部完成才算完整参赛

阶段 4：赛后领证离场

1. 体验项目通关后更衣室更换衣物
2. 返回一楼大厅证书发放处

3. 领取达标完赛证书；25 米竞技项目证书打印个人成绩

4. 有序离场