



2026年上海市
“人人运动,学会游泳”
青少年游泳达标挑战赛总决赛

秩序册



2026年8月29日

“人人运动 学会游泳” 2026年上海市青少年游泳
达标挑战赛总决赛竞赛规程

- 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：上海启能青少年体育俱乐部
- 四、赞助单位：阿瑞娜（上海）实业有限公司
- 五、竞赛日期和地点

时间：2026年8月29日（星期六）上午9:00
地点：上外云间游泳馆（松江区茸兴路1999号）

六、竞赛参与对象

在“人人运动 学会游泳” 2026年上海市青少年游泳达标挑战赛分区赛中在男子和女子甲、乙、丙组25米自由泳或25米蛙泳项目汇总成绩中获得前36名的参赛者。

七、年龄分组和项目设置

组别	项目设置（男子、女子）
甲组（七、八、九年级）	竞赛项目：25米自由泳（小鱼）、25米蛙泳（海马）、50米自由泳（企鹅）、50米蛙泳（章鱼） 接力项目：男女混合4x25米自由泳接力
乙组（五、六年级）	
丙组（三、四年级）	

八、参加办法

1. 参赛对象必须是在“人人运动 学会游泳” 2026年上海

市青少年游泳达标挑战赛分区赛中在男子/女子甲、乙、丙组25米自由泳或25米蛙泳项目汇总成绩中获得前36名的参赛者，参赛者凭在分区赛中获得的达级证书或成绩册成绩参加总决赛。

2. 总决赛参与者允许每人最多报名两个单项。

3. 总决赛竞技项目包括25米自由泳（小鱼）、25米蛙泳（海马）、50米自由泳（企鹅）、50米蛙泳（章鱼）。

4. 总决赛不收取报名费。只有在分区赛获得参赛资格的运动员能够参加总决赛，总决赛参赛者通过官方小程序报名，或由学校 / 单位统一组织报名。

5. 本次比赛场地为25米池，允许池岸跳发或水下出发。

6. 总决赛竞赛规则采用中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则。

7. 组委会为各单项前三名颁发奖品。所有参赛者都会获得纪念品和比赛成绩证书。

九、安全要求

1. 参赛者需提交《健康承诺书》（下载后自行打印）。

2. 现场配置救生员（4名）、医疗点及AED设备。

十、争议处理

对裁判组的判决有异议时，其领队或教练员应先口头向执行总裁判提出询问，如仍有异议，可在该项比赛后 30 分钟内正式提出抗议，填写大会提供的抗议书，由领队或教练签字后提交执行总裁，同时交纳抗议费 500 元。执行总裁将抗议书交送

技术代表，由技术代表召集仲裁委员对抗诉进行复议和裁决。
仲裁委员会的裁决为最终裁决，如胜诉，退还抗议费。

上海市游泳协会
2026 年 8 月 20 日

裁判员名单

技术代表

刘秋苹

仲裁

刘秋苹（兼） 潘佳章 沈坚强 吴香有 严昱民

裁判长：黄 卫

副总裁：万 坚

发令：高文倩

编排：朱雯莉 江静华

计时长：吴 琼

计时员：侯秀文 田原诗 蔡 坚 朱艺瑾

倪 好 吴宇航 蔡秉羲 黄瑞婷

转身检查：赵 殷 姜 平 徐仕坤

检录长：韩忠辉

检录：毕 锋 周邦依 曲久臣

代表队名单

松兰游泳馆

领队：

张儒娴

男子甲组：

王书瑞

男子乙组：

胡珈泓

男子丙组：

王晨博

女子甲组：

王若萱

女子乙组：

刘梓妍

女子丙组：

金瑾萱

张哲

吴黎昕

范奕群

王一鸣

QUENNA ZHANG

范奕涵

金瑾萱

上海怡文体育俱乐部有限公司

领队：

李仁杰

男子甲组：

贺靖天

男子乙组：

陈哈睿

男子丙组：

徐栢存

女子甲组：

丁诺涵

徐栢涵

女子乙组：

陈果

女子丙组：

陈若昕

梁梓轩

马泽轩

顾翼凡

王腾逸

徐梓睿

杜宇韬

施亦杨

王谕熙

张紫馨

王韵涵

谢圆池

任奕

葛芯瑜

杨依安

徐涵聆

上海启能青少年游泳俱乐部

领队：

徐盈飞

男子丙组：

陈诺

女子乙组：

黄道萁

女子丙组：

杨雨涵

上海市泳杰青少年体育俱乐部

领队：

彭震

男子乙组：

周宇浩

男子丙组：

杨璨坤

袁皓珺

胡潇汉

姜毅山

夏知恩

女子乙组：

陈沐含

女子丙组：

蒋暄妍

杨曼

华东师范大学第二附属中学附属初级中学

领队：

杨晓鸽

男子甲组：

侯景庭

方晨宇

常文霖

林泽宇

女子甲组：

蔡瑾萱

王靖懿

伍梓涵

应依笑

女子乙组：

杨思涵

黄浦区飞鱼青少年游泳俱乐部

领队：

陈晓燕

男子丙组：

钱聿衡

朱允森

女子丙组：

胡靖翊

沙芊羽

上海市嘉定区南翔小学

领队：

张世强

男子丙组：

张成

上海市宝山区世外学校

领队：

曹珮婷

男子甲组：

常文霖

六一小学

领队：

胡子剑

男子乙组：

梅宸宁

王梓茗

上海海之宝体育文化投资管理有限公司

领队：

韩寅超

男子丙组：

孙柏宇

张煜宸

女子丙组：

于果儿

王晔宸

个人

男子甲组：

陈瑾瑜	邓凯文	洪铭轩	李泽辰	王晨希
王定杰	王靖翔	许智斐	杨茗赫	姚奕泓
叶康皓	虞声咏	张淳皓	黄宏浩	刘自卿
卢泽宇	毛彦举	梅正卿	唐永泽	王乐信
徐丞孝	刘中瀚	明杨	缪文泽	史庭轩
王宽	杨家泮	白云琛	常悦坤	

男子乙组：

葛骏屹	刘佳阳	石楚峰	苏子珩	孙楷杰
孙兆宸	向洋天	严毅峰	张城豪	赵俊楷
郑铠润	朱芑宇	左斯童	李恩隽	孟希闻
水子騫	吴逸芑	张迎骏	董宸豪	楼泓屹
宋梓和	韦容睿	张子墨		

男子丙组：

曹泽平	戴梓沐	高绅	顾喆予	蒋金轩
刘景桓	骆奕鸣	沈耀庭	孙悠然	汪湛然
王桢旭	徐骅成	袁晨扬	朱昱捷	高景仪
金子觉	李成蹊	林一夫	吕赫琛	沈颀昂
盛隽言	孙卓然	王定业	张景泓	张裕珩
朱宇宸	庄曜丞	邹子行	罗钦泓	夏昀珩
陈祎恒				

女子甲组：

崔子妍	何雯漪	沈子芸	王辰敏	王梓萌
武博雅	夏谧如	俞梓涵	张晨珂	张睿欣
钱璟珩	沈逸茹	杨筱洁	郭玥然	

女子乙组：

胡蓓悠	林予欣	孙言午	田洋子	王澜茜
王睿晗	杨熙云	章聿晨	朱倪嘉	梁康妍
刘子萱	王欣慈	许朵	李米	沈意涵
谢以念	周墨宁			

女子丙组：

陈甘甜	董婧宸	方思雅	方悠然	龚悦怡
姜悦然	李嘉霖	李思怡	马思恬	闵欣妍
施琳怡	孙语芊	汪奕晴	吴璟翕	薛天心
张凌萱	陈嘉婕	陈昕瑶	陈宜申	陈语琦
冯榛苓	贾书月	蒋颖蕊	李静悠	邱思媛
汪忱媛	许可	赵奕阳	赵之语	陈沛绮
陈亦安	顾笑妍	李子琪	刘馨羽	潘岩
张乐湉				

运动员人数统计表

序号	代表队	男子	女子	合计
0001	松兰	7	6	13
0002	怡文	10	12	22
0003	启能	1	2	3
0004	泳杰	6	3	9
0005	华二附初	4	5	9
0006	飞鱼	2	2	4
0007	南翔小学	1	0	1
0008	宝山世外	1	0	1
0009	六一	2	0	2
0010	海之宝	2	2	4
0011	个人	83	67	150
	总计	119	99	218

竞赛日程

第 1 场

2026-08-29 09:00.00

项次	性别组别	项目	赛次	人(队)数	组数	开始时间
1	男子甲组	25 米自由泳	决赛	19	3	09:00.00
2	女子甲组	25 米自由泳	决赛	16	2	09:04.30
3	男子乙组	25 米自由泳	决赛	18	3	09:07.30
4	女子乙组	25 米自由泳	决赛	14	2	09:12.00
5	男子丙组	25 米自由泳	决赛	21	3	09:15.00
6	女子丙组	25 米自由泳	决赛	24	3	09:19.30
7	男子甲组	25 米蛙泳	决赛	13	2	09:24.00
8	女子甲组	25 米蛙泳	决赛	8	1	09:27.00
9	男子乙组	25 米蛙泳	决赛	9	2	09:28.30
10	女子乙组	25 米蛙泳	决赛	10	2	09:31.30
11	男子丙组	25 米蛙泳	决赛	23	3	09:34.30
12	女子丙组	25 米蛙泳	决赛	28	4	09:39.00
13	男子甲组	50 米自由泳	决赛	18	3	09:45.00
14	女子甲组	50 米自由泳	决赛	12	2	09:52.30
15	男子乙组	50 米自由泳	决赛	20	3	09:57.30
16	女子乙组	50 米自由泳	决赛	12	2	10:05.00
17	男子丙组	50 米自由泳	决赛	14	2	10:10.00
18	女子丙组	50 米自由泳	决赛	20	3	10:15.00
19	男子甲组	50 米蛙泳	决赛	15	2	10:22.30
20	女子甲组	50 米蛙泳	决赛	8	1	10:27.30
21	男子乙组	50 米蛙泳	决赛	11	2	10:30.00
22	女子乙组	50 米蛙泳	决赛	9	2	10:35.00
23	男子丙组	50 米蛙泳	决赛	19	3	10:40.00
24	女子丙组	50 米蛙泳	决赛	15	2	10:47.30
25	男女甲/乙组	4X25 米自由泳接力	决赛	5	1	10:52.30
26	男女丙组	4X25 米自由泳接力	决赛	5	1	10:57.30

秩序单

第 1 场

2026-08-29 09:00.00

1. 男子甲组 25米自由泳 决赛 19人 3组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			梁梓轩 怡文	杨茗赫 个人	邓凯文 个人			
2	虞声咏 个人	侯景庭 华二附初	陈瑾瑜 个人	王定杰 个人	洪铭轩 个人	王书瑞 松兰	王靖翔 个人	张淳皓 个人
3	贺靖天 怡文	王晨希 个人	许智斐 个人	李泽辰 个人	姚奕泓 个人	叶康皓 个人	张哲 松兰	方晨宇 华二附初

2. 女子甲组 25米自由泳 决赛 16人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1	俞梓涵 个人	沈子芸 个人	伍梓涵 华二附初	王辰敏 个人	夏谧如 个人	王梓萌 个人	王靖懿 华二附初	武博雅 个人
2	蔡瑾萱 华二附初	张晨珂 个人	何雯漪 个人	崔子妍 个人	丁诺涵 怡文	张紫馨 怡文	张睿欣 个人	王谕熙 怡文

3. 男子乙组 25米自由泳 决赛 18人 3组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			孙楷杰 个人	徐梓睿 怡文	石楚峰 个人			
2	陈哈睿	胡珈泓	王腾逸	葛骏屹	赵俊楷	张城豪	左斯童	

	怡文	松兰	怡文	个人	个人	个人	个人	
3	严毅峰 个人	刘佳阳 个人	郑铠润 个人	朱芑宇 个人	苏子珩 个人	周宇浩 泳杰	孙兆宸 个人	向洋天 个人

4. 女子乙组 25米自由泳 决赛 14人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1		杨熙云 个人	陈沐含 泳杰	黄道苒 启能	刘梓妍 松兰	杨思涵 华二附初	陈果 怡文	
2	王睿晗 个人	章聿晨 个人	朱倪嘉 个人	胡蓓悠 个人	王澜茜 个人	田洋子 个人	孙言午 个人	林予欣 个人

5. 男子丙组 25米自由泳 决赛 21人 3组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1		袁皓珺 泳杰	沈耀庭 个人	汪湛然 个人	张成 南翔小学	顾喆予 个人		
2	曹泽平 个人	夏知恩 泳杰	袁晨扬 个人	高绅 个人	刘景桓 个人	钱聿衡 飞鱼	徐骅成 个人	戴梓沐 个人
3	徐栎存 怡文	孙悠然 个人	骆奕鸣 个人	胡潇汉 泳杰	杨璨坤 泳杰	王桢旭 个人	朱昱捷 个人	蒋金轩 个人

6. 女子丙组 25米自由泳 决赛 24人 3组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1	薛天心 个人	张凌萱 个人	李嘉霖 个人	杨曼 泳杰	蒋暄妍 泳杰	吴璟翕 个人	李思怡 个人	汪奕晴 个人
2	陈甘甜 个人	陈若昕 怡文	孙语芊 个人	龚悦怡 个人	方思雅 个人	胡靖翊 飞鱼	闵欣妍 个人	金瑾萱 松兰

3	杨依安 怡文	葛芯瑜 怡文	马思恬 个人	姜悦然 个人	方悠然 个人	施琳怡 个人	董婧宸 个人	于果儿 海之宝
=====								

7. 男子甲组 25米蛙泳 决赛 13人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1		王乐信 个人	黄宏浩 个人	徐丞孝 个人	卢泽宇 个人	林泽宇 华二附初		
2	刘自卿 个人	邓凯文 个人	吴黎昕 松兰	王晨希 个人	王定杰 个人	毛彦举 个人	梅正卿 个人	唐永泽 个人
=====								

8. 女子甲组 25米蛙泳 决赛 8人 1组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
	杨筱洁 个人	王若萱 松兰	沈逸茹 个人	王韵涵 怡文	谢圆池 怡文	蔡瑾萱 华二附初	徐栎涵 怡文	钱璟珩 个人
=====								

9. 男子乙组 25米蛙泳 决赛 9人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			杜宇韬 怡文	苏子珩 个人	张迎骏 个人			
2		吴逸芑 个人	周宇浩 泳杰	孟希闻 个人	水子骞 个人	李恩隽 个人	严毅峰 个人	
=====								

10. 女子乙组 25米蛙泳 决赛 10人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			林予欣 个人	王欣慈 个人	刘子萱 个人			

2	QUENNA ZHANG 梁康妍 松兰	个人	王睿晗 个人	章聿晨 个人	陈沐含 泳杰	许朵 个人	杨熙云 个人
---	------------------------	----	-----------	-----------	-----------	----------	-----------

11. 男子丙组 25米蛙泳 决赛 23人 3组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1	沈颀昂 个人	李成蹊 个人	张裕珩 个人	吕赫琛 个人	王晨博 松兰	庄曜丞 个人	林一夫 个人	
2	高景仪 个人	金子觉 个人	高绅 个人	孙卓然 个人	姜毅山 泳杰	夏知恩 泳杰	朱宇宸 个人	王定业 个人
3	施亦杨 怡文	张景泓 个人	孙柏宇 海之宝	戴梓沐 个人	朱昱捷 个人	盛隽言 个人	王一鸣 松兰	邹子行 个人

12. 女子丙组 25米蛙泳 决赛 28人 4组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			方悠然 个人	陈昕瑶 个人	李嘉霖 个人	李静悠 个人		
2	杨雨涵 启能	方思雅 个人	赵奕阳 个人	陈语琦 个人	邱思媛 个人	蒋颖蕊 个人	施琳怡 个人	薛天心 个人
3	许可 个人	冯榛苓 个人	贾书月 个人	汪忱媛 个人	徐涵聆 怡文	陈若昕 怡文	杨曼 泳杰	陈宜申 个人
4	马思恬 个人	吴璟翕 个人	范奕涵 松兰	董婧宸 个人	赵之语 个人	于果儿 海之宝	陈嘉婕 个人	龚悦怡 个人

13. 男子甲组 50米自由泳 决赛 18人 3组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			杨家泮	方晨宇	缪文泽			

			个人	华二附初	个人			
2	张哲 松兰	王宽 个人	杨茗赫 个人	洪铭轩 个人	史庭轩 个人	姚奕泓 个人	王书瑞 松兰	
3	张淳皓 个人	梁梓轩 怡文	侯景庭 华二附初	陈瑾瑜 个人	明杨 个人	常文霖 宝山世外	马泽轩 怡文	刘中瀚 个人

14. 女子甲组 50米自由泳 决赛 12人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			伍梓涵 华二附初	王梓萌 个人	夏谥如 个人	应依笑 华二附初		
2	张紫馨 怡文	王谕熙 怡文	谢圆池 怡文	何雯漪 个人	王辰敏 个人	张晨珂 个人	王靖懿 华二附初	郭玥然 个人

15. 男子乙组 50米自由泳 决赛 20人 3组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			孟希闻 个人	韦容睿 个人	朱芄宇 个人	梅宸宁 六一		
2	徐梓睿 怡文	王梓茗 六一	张子墨 个人	向洋天 个人	胡珈泓 松兰	楼泓屹 个人	宋梓和 个人	葛骏屹 个人
3	杜宇韬 怡文	董宸豪 个人	范奕群 松兰	左斯童 个人	王腾逸 怡文	张城豪 个人	刘佳阳 个人	孙楷杰 个人

16. 女子乙组 50米自由泳 决赛 12人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			李米 个人	刘梓妍 松兰	谢以念 个人	孙言午 个人		

2	刘子萱 个人	胡蓓悠 个人	杨思涵 华二附初	陈果 怡文	任奕 怡文	沈意涵 个人	王澜茜 个人	王欣慈 个人
---	-----------	-----------	-------------	----------	----------	-----------	-----------	-----------

17. 男子丙组 50米自由泳 决赛 14人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1		陈诺 启能	袁晨扬 个人	施亦杨 怡文	吕赫琛 个人	夏昀珩 个人	钱聿衡 飞鱼	
2	罗钦泓 个人	蒋金轩 个人	沈耀庭 个人	孙悠然 个人	袁皓珺 泳杰	骆奕鸣 个人	朱允森 飞鱼	张成 南翔小学

18. 女子丙组 50米自由泳 决赛 20人 3组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			姜悦然 个人	陈亦安 个人	刘馨羽 个人	孙语芊 个人		
2	沙芊羽 飞鱼	葛芯瑜 怡文	陈甘甜 个人	王晔宸 海之宝	蒋暄妍 泳杰	金瑾萱 松兰	陈沛绮 个人	徐涵聆 怡文
3	李子琪 个人	张乐湉 个人	陈语琦 个人	潘岩 个人	李思怡 个人	顾笑妍 个人	陈嘉婕 个人	贾书月 个人

19. 男子甲组 50米蛙泳 决赛 15人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1	刘中瀚 个人	黄宏浩 个人	白云琛 个人	卢泽宇 个人	毛彦举 个人	史庭轩 个人	刘自卿 个人	
2	常文霖 宝山世外	林泽宇 华二附初	常悦坤 个人	唐永泽 个人	吴黎昕 松兰	梅正卿 个人	顾翼凡 怡文	明杨 个人

20. 女子甲组 50米蛙泳 决赛 8人 1组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
	郭玥然 个人	王若萱 松兰	丁诺涵 怡文	俞梓涵 个人	钱璟珩 个人	应依笑 华二附初	沈逸茹 个人	杨筱洁 个人

21. 男子乙组 50米蛙泳 决赛 11人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			范奕群 松兰	董宸豪 个人	张子墨 个人			
2	王梓茗 六一	吴逸梵 个人	楼泓屹 个人	张迎骏 个人	宋梓和 个人	水子骞 个人	韦容睿 个人	梅宸宁 六一

22. 女子乙组 50米蛙泳 决赛 9人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			田洋子 个人	QUENNA ZHANG 松兰	任奕 怡文			
2		梁康妍 个人	谢以念 个人	朱倪嘉 个人	周墨宁 个人	沈意涵 个人	李米 个人	

23. 男子丙组 50米蛙泳 决赛 19人 3组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1			王桢旭 个人	陈祎恒 个人	王定业 个人			
2	高景仪 个人	姜毅山 泳杰	夏昀珩 个人	朱允森 飞鱼	庄曜丞 个人	金子觉 个人	朱宇宸 个人	陈诺 启能
3	王晨博	罗钦泓	林一夫	王一鸣	盛隽言	孙柏宇	徐骅成	孙卓然

	松兰	个人	个人	松兰	个人	海之宝	个人	个人
--	----	----	----	----	----	-----	----	----

24. 女子丙组 50米蛙泳 决赛 15人 2组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
1	李子琪 个人	沙芊羽 飞鱼	范奕涵 松兰	王晔宸 海之宝	张乐湉 个人	顾笑妍 个人	陈昕瑶 个人	
2	赵之语 个人	刘馨羽 个人	陈沛绮 个人	冯榛苓 个人	潘岩 个人	邱思媛 个人	蒋颖蕊 个人	李静悠 个人

25. 男女甲/乙组 4X25米自由泳接力 决赛 5队 1组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
			怡文 甲	华二一队 甲	华二二队 甲		怡文 乙	松兰 乙

26. 男女丙组 4X25米自由泳接力 决赛 5队 1组

组次/泳道	1	2	3	4	5	6	7	8
		飞鱼	怡文	松兰	海之宝	泳杰		

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：上海启能青少年体育俱乐部

赞助单位：阿瑞娜（上海）实业有限公司