

2025 年上海海洋大学运动会游泳团体赛暨游泳技能达标赛

（2025-2026 学年秋季学期）竞赛规程

一、竞赛时间与地点

1. 竞赛时间：2025 年 11 月 25 日（星期二） 下午 14:30-16:30
2. 竞赛地点：上海海洋大学游泳馆

二、竞赛项目

1. 校运会游泳团体赛：男女混合 6×50 米自由泳接力赛
2. 游泳技能达标赛：100 米自由泳、100 米蛙泳、100 米仰泳（男子组、女子组）

三、参赛对象及报名方式

1. 参加游泳团体赛人员需符合校运会参赛资格相关规定。参加游泳技能达标人员学籍在校的本科生均可参加。
2. 报名方式：加入 QQ 群后进行报名。报名截止时间至 11 月 21 日下午 16:30。



四、竞赛办法

（一）游泳团体赛

- 1. 采用国家体育总局审定的最新《游泳竞赛规则》，结合本次比赛制定相关办法。
- 2. 参赛运动员可以使用出发台出发，也可以在水中出发。
- 3. 项目均采用一次性决赛。
- 4. 可自由搭配泳姿，但同一运动员不可连续两棒参赛
- 4. 出发时，允许运动员在出发台台上、台下及水下出发，但须示意裁判。
- 5. 赛前一天，向社团负责人递交比赛接力棒次表
- 6. 男女混合接力中，每队至少两名女生参赛，男女运动员接力顺序不限。第 1、3、5 棒次运动员在出发端采用任意方式完成出发交接；第 2、4、6 棒次运动员在转身端必须采用水下蹬边完成出发交接。接力比赛时，前一棒运动员触壁前，后一棒运动员不得蹬离出发台或池壁。

（二）游泳技能达标赛

- 1. 采用国家体育总局审定的最新《游泳竞赛规则》，结合本次比赛制定相关办法。
- 2. 参赛运动员可以使用出发台出发，也可以在水中出发。
- 3. 自由泳项目可以使用任何泳姿进行比赛，但中途不可变更泳姿。
- 4. 蛙泳项目的转身、到边须双手同时触壁；每个完整动作周期（1 次划手+1 次蹬腿）内，头部必须露出水面呼吸 1 次。
- 5. 仰泳项目均为水下出发，且除转身阶段外，必须始终保持仰卧姿势（允许身体转动角度 $\leq 90^{\circ}$ ）；转身时允许肩/身体转为俯卧姿势，转身后需立即恢复仰卧姿态。
- 6. 达标标准：

项目	男子	女子
100 米自由泳（50 米池）	2:50.00	2:58.00

100 米仰泳（50 米池）	3:05.00	3:27.00
100 米蛙泳（50 米池）	3:07.00	3:31.00

五、奖励办法

游泳团体赛取前八名按 18、14、12、10、8、6、4、2 计入校运会学生组团体总分。前八名发放获奖证书，前三名发放奖牌。

对于在达标赛中成绩达到标准的参赛者，发放达标证书和纪念奖牌，并录入校体育竞赛达标系统，按照相关文件规定可以申请替代体育课程学分。

六、注意事项

- 1. 参赛者需提前 30 分钟到达比赛场地，进行热身准备。
- 2. 比赛期间需听从裁判指挥，遵守比赛规则。
- 3. 为确保安全，所有参赛者必须佩戴泳帽。
- 4. 所有参赛队员确保自身身体条件符合参赛要求，具备游泳技能并有一定水平，能够安全完成比赛。同时应购买意外伤害保险。

七、未尽事宜，另行通知。