

110 年游泳標準

高一捷泳

高二蛙泳

5M=10

10M=10

10M=20

20M=20

15M=30

30M=30

20M=40

40M=45

25M=50

50M=60

30M=60

100M=68

40M=68

150M=75

50M=75

200M=82

100M=82

250M=90

150M=90

300M=100

200M=100

or 捷泳、仰泳 50M=60 分(需直接達標)

基本能力分數：最高 40 分，得與捷泳合併計算，合併後最高 70 分。

1. 水母漂換氣三次：10 分

自救能力：

2. 閉氣 20's=5 分；30's=10 分

立泳、仰漂、浮具

2. 韻律呼吸連續二十次：10 分

3. 蹬牆漂浮並站立：10 分

4. 水中拾物兩次：10 分