

游 泳

(2025 年 8 月版)

技 能 54%						平時分	筆試
考 試 一	男 子		分數	女 子			
	50m 蛙泳	50m 捷泳		50m 蛙泳	50m 捷泳	26%	20%
	38% (成績) + 3% (技術質素)			38% (成績) + 3% (技術質素)			
成 績	36.0 或以下	28.0 或以下	38	43.0 或以下	32.0 或以下		
	40.0	34.0	34	50.0	38.0		
	47.0	40.0	30	1:00.0	46.0		
	52.0	46.0	27	1:07.0	55.0		
	58.0	52.0	25	1:15.0	1:03.0		
	1:04.0	58.0	23	1:23.0	1:11.0		
	1:10.0	1:04.0	21	1:31.0	1:19.0		
	完成 50m		20	完成 50m			
考 試 二	淺水橫池來回(一次) 10% (成績) + 3% (技術質素) (1) 如考試(一)用蛙泳，橫池考試時則用另一泳式（捷泳）反者亦同 (2) 轉身時不停池邊 2 秒以上						
技 術 質 素 分	3 分 — 考試表現中，能夠達到技術質素要求，且動作極之流暢及熟練 2 分 — 考試表現中，尚能達到技術質素要求，且動作一般流暢及熟練 1 分 — 考試表現中，未能達到技術質素要求，且動作並不流暢及熟練						

考試次數 - 考試一：最多兩次(同一泳式)取最佳成績
考試二：一次