

泳帽分級

(合格即進階)

FUHSING

- 蹬牆漂浮3公尺+水中站立
- 深水韻律呼吸20秒且5次以上
- 水母漂10秒且換氣3次以上
- 輔助漂浮打水8公尺

- 捷式聯合動作15公尺(至少換氣五次)
- 水中閉氣12秒
- 水母漂30秒且換氣10次以上

FUHSING



- 捷式聯合動作25公尺(至少換氣五次)
- 仰式聯合動作25公尺(雙手連貫)
- 抽筋自解(小腿)+水母漂換氣
- 水中閉氣18秒

FUHSING

- 捷式聯合動作50公尺
- 仰式聯合動作50公尺
- 水中長褲浮具製作
- 蛙式標準動作25公尺
- 仰漂踩水60秒
- 抽筋自解(大腿)

FUHSING

FUHSING

- 捷式聯合動作50公尺75秒內
 - 仰式聯合動作50公尺90秒內
 - 蛙式標準動作25公尺40秒內
 - 潛泳15公尺
 - 仰漂踩水120秒
 - 水中衣服浮具製作
 - 蝶式標準動作25公尺
- 以上三擇二考試

黑帽
★

FUHSING

- 蝶式標準動作50公尺70秒內
 - 仰式聯合動作50公尺70秒內
 - 蛙式標準動作50公尺70秒內
 - 捷式聯合動作50公尺60秒內
 - 100公尺混合式(需完成轉身動作)
 - 200公尺自由式5分內
- 以上三擇一考試

黑帽
★★
★

FUHSING

- 蝶式標準動作50公尺55秒內
 - 仰式聯合動作50公尺55秒內
 - 蛙式標準動作50公尺55秒內
 - 捷式聯合動作100公尺90秒內
 - 200公尺混合式(需完成轉身動作)
 - 400公尺自由式6分30秒內
- 以上三擇一考試

黑帽
★★★
★

FUHSING

- 蝶式標準動作50公尺50秒內
 - 仰式聯合動作50公尺50秒內
 - 蛙式標準動作50公尺50秒內
- 以上三擇一考試

- 捷式聯合動作200公尺2分50秒內
- 200公尺混合式(需完成轉身動作)4分內
- 800公尺自由式12分內

FUHSING

黑帽

★★★★

- 通過以上考試為最高級