

游泳章 SWIMMER (三級制度章)



初級

完成下列各項：



1. 從池畔跳水或用其他方式跳入水中
2. 呼吸練習
3. 俯浮滑進
4. 仰浮滑進
5. 俯浮划水 10 米
6. 仰浮划水 10 米
7. 拯溺式背泳 10 米
8. 用胸泳或捷泳或背泳游 25 米



中級

完成下列各項：



1. 只用一種泳式，從泳池之淺水處向深水處游 25 米，再踏水一分鐘。
2. 潛水大約 1.25 米深，身體不能觸到水底或池邊。
3. 冬菇式浮水。以任何前泳式橫越泳池，在半途翻身以任何背泳式游完全程。
4. 插（潛或滑）水至一個最遠的距離。
5. 以正確比賽姿態開始，用胸泳或蝶泳游 25 米。



高級

完成下列各項：



1. 保持身體垂直，踏水三分鐘。
2. 游泳 200 米，途中潛水一次，並潛泳最少 5 米。
3. 不需用扶梯、別人的協助等從泳池深水一端爬上池畔。
4. 以良好站立姿態跳起，騰空及插入水中。