

## 12. 項目

項 目	男 子 組			女 子 組		
	甲	乙	丙	甲	乙	丙
5 0 自 由 泳	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1 0 0 自 由 泳	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2 0 0 自 由 泳	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5 0 背 泳	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1 0 0 背 泳	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5 0 蛙 泳	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1 0 0 蛙 泳	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2 0 0 蛙 泳	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5 0 蝶 泳	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2 0 0 個 人 四 式	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4X50米自由接力	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4X50米四式接力	✓	✓	✓	✓	✓	✓

註：上列項目為指定項目，區分會可視乎實際情況而減少項目，但不能增加。

## 13. 標 準

項 目	男 子 組			女 子 組		
	甲	乙	丙	甲	乙	丙
5 0 自 由 泳	36.00	38.00	42.00	40.00	42.00	48.00
1 0 0 自 由 泳	1:32.00	1:35.00	1:40.00	1:45.00	1:48.00	1:52.00
2 0 0 自 由 泳	3:50.00	3:55.00	4:10.00	4:35.00	4:40.00	4:50.00
5 0 背 泳	1:00.00	1:05.00	1:10.00	1:05.00	1:10.00	1:15.00
1 0 0 背 泳	2:20.00	2:30.00	2:40.00	2:25.00	2:35.00	2:45.00
5 0 蛙 泳	45.00	48.00	52.00	56.00	1:00.00	1:05.00
1 0 0 蛙 泳	1:40.00	1:45.00	1:50.00	2:10.00	2:15.00	2:20.00
2 0 0 蛙 泳	3:55.00	4:00.00	4:10.00	4:36.00	4:40.00	4:50.00
5 0 蝶 泳	47.00	52.00	57.00	54.00	58.00	1:02.00
2 0 0 個 人 四 式	3:35.00	3:40.00	3:45.00	4:05.00	4:10.00	4:50.00
4X50米自由接力	2:30.00	2:42.00	2:50.00	3:05.00	3:15.00	3:45.00
4X50米四式接力	3:00.00	3:25.00	3:50.00	3:20.00	3:40.00	3:50.00