

(財)日本水泳連盟泳力検定会実施要項

泳力検定基準表

1. 泳力検定会とは??

皆さんの泳力を全国レベルで比較出来るものです。

泳力判定可否基準は、日本水泳連盟競泳競技規則に違反しない泳ぎ(泳法・スタート・ターン・ゴールタッチ等)で、右表の基準タイムを突破する事です。見事、検定に合格されると認定証及びバッジが授与されます。

2. 申し込みから認定証・バッジが届くまで。

- ①校内記録会に終了後に、泳力検定の申し込みを行って下さい。
- ②右表の基準タイムを突破すると、認定証・バッジの申し込みが認められます。
申し込み書は当日にお配りします。
- ③合格者で認定証、認定バッジの授与希望者は別途700円(認定証500円+認定バッジ200円)が水泳連盟に必要となります。
(申し込み締切日は、申し込み書に記載しています。)
- ④フロントにてお受け取り下さい。

※認定証にタイムの記載はございません。予めご了承下さい。

3. 注意事項

- ①右表以外での種目は泳力検定には該当しません。
- ②スタートは、1.水中から壁を蹴ってスタートする方法。
2.プールサイドから飛び込んでスタートする方法。
上記の2つの方法があり、どちらの方法でも認められます。
- ③泳法は、1.スタート時のフライング。
2.バタフライ・平泳ぎのターン時とゴール時の片手タッチ。
3.背泳ぎターン中のバタ足や手回し、ゴールタッチ時に下を向く。
4.途中で立ってしまう(不完泳)
いずれも失格の対象となります。

④以前取得された級で、同じ種目での検定は受ける事が出来ません。
例 8歳以下区分で5級・25mクロールの検定を合格している場合、
8歳以下区分の5級では、別の種目でないと受けられません。
しかし、年齢区分が変わっていれば、5級・25mクロールを検定する事が出来ます。
級・年齢区分・種目を確認の上、申し込みをして下さい。

【女子】

	種目	6才以下	7・8才	9・10才	11・12才	13・14才	15・19才	20・29才	30・39才	40・49才	50・59才	60・69才	70才以上	
1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	4:58.0	4:31.0	3:49.0	3:28.0	3:13.0	3:05.0	4:00.0	4:10.0	4:20.0	4:30.0	4:45.0	5:02.0	
	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	2:30.0	2:16.0	2:03.0	1:48.0	1:39.0	1:32.0	1:50.0	2:00.0	2:10.0	2:20.0	2:40.0	2:45.0	
3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1:16.0	1:08.0	1:00.0	52.0	48.0	44.0	50.0	55.0	1:00.0	1:05.0	1:15.0	1:30.0
		50m平泳ぎ	1:28.0	1:20.0	1:11.0	1:01.0	56.0	51.0	59.0	1:04.0	1:09.0	1:14.0	1:24.0	1:27.0
		50mクロール	1:11.0	1:03.0	56.0	49.0	44.0	41.0	47.0	52.0	57.0	1:02.0	1:07.0	1:12.0
		50m背泳ぎ	1:20.0	1:12.0	1:04.0	55.0	51.0	46.0	53.0	58.0	1:03.0	1:08.0	1:13.0	1:22.0
4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	24.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	37.0	48.0
		25m平泳ぎ	44.0	39.0	35.0	30.0	27.0	25.0	29.0	31.0	34.0	36.0	41.0	43.0
		25mクロール	35.0	31.0	27.0	24.0	22.0	20.0	23.0	25.0	28.0	30.0	33.0	36.0
		25m背泳ぎ	40.0	35.0	31.0	27.0	25.0	23.0	26.0	28.0	31.0	33.0	36.0	41.0
5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	30.0	27.0	31.0	34.0	37.0	40.0	45.0	58.0
		25m平泳ぎ	49.0	44.0	39.0	34.0	31.0	28.0	32.0	35.0	38.0	41.0	46.0	49.0
		25mクロール	40.0	35.0	31.0	27.0	24.0	23.0	26.0	29.0	31.0	34.0	37.0	40.0
		25m背泳ぎ	45.0	40.0	35.0	30.0	28.0	25.0	29.0	32.0	35.0	37.0	40.0	45.0

【男子】

	種目	6才以下	7・8才	9・10才	11・12才	13・14才	15・19才	20・29才	30・39才	40・49才	50・59才	60・69才	70才以上	
1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	4:58.0	4:31.0	3:49.0	3:18.0	3:00.0	2:45.0	3:20.0	3:30.0	3:40.0	3:50.0	4:05.0	4:30.0	
	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	2:30.0	2:16.0	2:03.0	1:48.0	1:32.0	1:25.0	1:40.0	1:50.0	2:00.0	2:10.0	2:20.0	2:27.0	
3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1:16.0	1:08.0	1:00.0	52.0	44.0	40.0	48.0	53.0	58.0	1:03.0	1:08.0	1:16.0
		50m平泳ぎ	1:28.0	1:20.0	1:11.0	1:01.0	51.0	47.0	56.0	1:01.0	1:06.0	1:11.0	1:21.0	
		50mクロール	1:11.0	1:03.0	56.0	49.0	41.0	37.0	45.0	50.0	55.0	1:00.0	1:05.0	1:11.0
		50m背泳ぎ	1:20.0	1:12.0	1:04.0	55.0	46.0	43.0	51.0	56.0	1:01.0	1:06.0	1:11.0	1:22.0
4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	22.0	20.0	24.0	26.0	28.0	31.0	33.0	35.0
		25m平泳ぎ	44.0	39.0	35.0	30.0	25.0	23.0	27.0	30.0	32.0	35.0	37.0	40.0
		25mクロール	35.0	31.0	27.0	24.0	20.0	18.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	35.0
		25m背泳ぎ	40.0	35.0	31.0	27.0	23.0	21.0	25.0	27.0	30.0	32.0	35.0	38.0
5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	27.0	25.0	30.0	33.0	35.0	38.0	41.0	44.0
		25m平泳ぎ	49.0	44.0	39.0	34.0	28.0	26.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	45.0
		25mクロール	40.0	35.0	31.0	27.0	23.0	20.0	25.0	28.0	30.0	33.0	36.0	40.0
		25m背泳ぎ	45.0	40.0	35.0	30.0	25.0	24.0	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0	43.0