

# 公益財団法人 日本水泳連盟 泳力検定基準表

2017年7月1日改訂

性	級	内 容	種 目	6歳以下	7~8歳	9~10歳	11~12歳	13~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上		
女	1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	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		
	2級	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	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	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	1:04.0	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	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	58.0	1:03.0	1:08.0	1:13.0	1:22.0	
			25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	24.0	22.0	25.0	27.0	29.0	27.0	29.0	32.0	37.0	48.0
	4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25m平泳ぎ	44.0	39.0	35.0	30.0	27.0	25.0	29.0	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	26.0	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	28.0	31.0	33.0	36.0	41.0	
			25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	30.0	27.0	31.0	34.0	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	32.0	35.0	38.0	41.0	46.0	49.0
	5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	40.0	35.0	31.0	27.0	24.0	23.0	26.0	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	32.0	35.0	37.0	40.0	45.0	
			25mバタフライ	53.0	48.0	43.0	38.0	35.0	32.0	36.0	39.0	36.0	42.0	45.0	50.0	1:03.0	
25m平泳ぎ			54.0	49.0	44.0	39.0	36.0	33.0	37.0	40.0	40.0	43.0	46.0	51.0	54.0		
25mクロール			45.0	40.0	36.0	32.0	29.0	28.0	31.0	34.0	34.0	36.0	39.0	42.0	45.0		
6級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25m背泳ぎ	50.0	45.0	40.0	35.0	33.0	30.0	34.0	34.0	37.0	40.0	42.0	45.0	50.0		
		25mバタフライ	58.0	53.0	48.0	43.0	40.0	37.0	41.0	44.0	44.0	47.0	50.0	55.0	1:08.0		
		25m平泳ぎ	59.0	54.0	49.0	44.0	41.0	38.0	42.0	45.0	45.0	48.0	51.0	56.0	59.0		
		25mクロール	50.0	45.0	41.0	37.0	34.0	33.0	36.0	39.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0	50.0	
		25m背泳ぎ	55.0	50.0	45.0	40.0	38.0	35.0	39.0	42.0	35.0	42.0	45.0	50.0	55.0		
男	1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	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		
	2級	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	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	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	1:16.0	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	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	56.0	1:01.0	1:06.0	1:11.0	1:22.0	
			25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	22.0	20.0	24.0	26.0	27.0	26.0	28.0	31.0	33.0	35.0
	4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25m平泳ぎ	44.0	39.0	35.0	30.0	25.0	23.0	27.0	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	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	27.0	30.0	32.0	35.0	38.0	
			25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	27.0	25.0	30.0	33.0	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	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	45.0
	5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	40.0	35.0	31.0	27.0	23.0	20.0	25.0	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	30.0	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0	
			25mバタフライ	53.0	48.0	43.0	38.0	32.0	30.0	35.0	38.0	35.0	40.0	43.0	46.0	49.0	
25m平泳ぎ			54.0	49.0	44.0	39.0	33.0	31.0	36.0	39.0	36.0	41.0	44.0	47.0	50.0		
25mクロール			45.0	40.0	36.0	32.0	28.0	25.0	30.0	33.0	33.0	35.0	38.0	41.0	45.0		
6級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25m背泳ぎ	50.0	45.0	40.0	35.0	30.0	29.0	34.0	33.0	36.0	39.0	41.0	44.0	48.0		
		25mバタフライ	58.0	53.0	48.0	43.0	37.0	35.0	40.0	43.0	40.0	43.0	46.0	51.0	54.0		
		25m平泳ぎ	59.0	54.0	49.0	44.0	38.0	36.0	41.0	44.0	44.0	46.0	49.0	52.0	55.0		
		25mクロール	50.0	45.0	41.0	37.0	33.0	30.0	35.0	38.0	35.0	38.0	40.0	43.0	46.0	50.0	
		25m背泳ぎ	55.0	50.0	45.0	40.0	35.0	34.0	39.0	42.0	34.0	41.0	44.0	46.0	49.0	53.0	
7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	58.0	53.0	48.0	43.0	37.0	35.0	40.0	43.0	40.0	43.0	46.0	51.0	54.0		
		25m平泳ぎ	59.0	54.0	49.0	44.0	38.0	36.0	41.0	44.0	44.0	46.0	49.0	52.0	55.0		
		25mクロール	50.0	45.0	41.0	37.0	33.0	30.0	35.0	38.0	35.0	38.0	40.0	43.0	46.0		
		25m背泳ぎ	55.0	50.0	45.0	40.0	35.0	34.0	39.0	42.0	34.0	41.0	44.0	46.0	49.0		
		25mバタフライ	58.0	53.0	48.0	43.0	37.0	35.0	40.0	43.0	40.0	43.0	46.0	51.0	54.0		