

伊丹スポーツセンター泳力検定基準表（らっこ級～12級）

級	検定項目	番号	判定基準
らっこ	①背浮き3秒以上 ②ボビングで3m以上進める(浅いプール)	①1	正確な動作でスタートできる。
		①2	水面に平行な姿勢で浮ける。
		①3	力まず、身体全体の力を抜いて浮ける。
		①4	正確な動作で安全に立てる。
		②1	ボビングで3m以上進める(浅いプール)
くじら	①けのび3秒以上 ②ボビングで5m進める(深いプール)	①1	正確な動作でスタートできる。
		①2	両腕を頭上に伸ばし、アゴをひいている。
		①3	足をそろえ水面に平行な姿勢で3m以上進める。
		①4	正確な動作で安全に立てる。
		②1	ボビングで5m以上進める(深いプール)
15	①ボビング10m以上 ②ヘルパー付き板キックで進める12.5m	①1	ボビングで10m進むことができる。
		①2	プールの底を両足で蹴り、リズムよく前に進める
		①3	息を口で吸って鼻で吐ける
		②1	板キックで12.5m進める
14	①ヘルパー付き板キック12.5m ②板グライドキック ・～小学2年生 7m程度 ・小学3年生～ 10m程度	①1	規定の距離を進むことができる。
		①2	水面に平行な姿勢で進める。
		①3	左右の足を一定の幅で交互に連続して動かすことができる
		②1	規定の距離を泳げる。
		②2	呼吸を入れながら水面に平行な姿勢で進める。
		②3	左右の足を一定の幅で交互に連続して動かすことができる
13	①板キック25m(Hなし) ②グライドキック ・～小学2年生 5m程度 ・小学3年生～ 7m程度	①1	規定の距離を泳げる。
		①2	水面に平行な姿勢で進める。
		①3	膝を曲げすぎず左右の足を一定の幅で交互に連続して動かすことができる
		②1	規定の距離を泳げる。
		②2	両腕を頭上に伸ばし、アゴを引き水面に平行な姿勢で進める。
		②3	膝を曲げすぎず左右の足を一定の幅で交互に連続して動かすことができる
		②4	力まず、身体全体の力を抜いて泳げる。
12	ノーブレイクロール ～小学2年生 7m程度 小学3年生～ 10m程度	1	規定の距離を泳げる。
		2	水面に平行な姿勢で進める。
		3	正しいキック動作ができる。
		4	水をかいて腕を大きく回している
		5	一定のリズムでタイミング良く泳げる。