

伊丹スポーツセンター泳力検定基準表（かに級～いるか級）

級	検定項目	番号	判定基準
かに	水なれ	1	シャワーを浴びることができる
		2	水の中を歩くことができる
		3	顔を洗うことができる
かめ	バブリング	1	水の中を一人で歩くことができる。
		2	バブリングができる。
		3	補助付きでアームHをつけて浮くことができる。
くらげ	①アーム浮き ②バブリング3秒以上	①1	アームHをつけて一人で浮くことができる。
		②1	バブリングが3秒以上できる。
		②2	バブリング後に、「パツ」と大きな口を開けることができる。
めだか	①アームキック ②顔つけ	①1	アームHをつけて背浮きができる。
		①2	アームキックで進むことができる。
		②1	3回連続でバブリングができる。
		②2	顔つけが3秒できる
とびうお	①アームキック10m以上 ②顔つけ3秒以上	①1	顔をつけてアーム浮きができる。
		①2	アームキックで10m進むことができる。
		②1	アゴを引き後頭部まで顔つけが3秒以上できる。
かえる	①もぐり ②3回連続呼吸顔つけ	①1	もぐって息を吐くことができる。
		①2	もぐって開眼ができる
		①3	3秒以上潜ることができる。
		②4	顔を3回連続で水につけ「パツ」と呼吸動作ができる。
～かえる級以上を取得したら、いよいよ泳法指導に入りますので、ゴーグルの着用が可能です～			
ぺんぎん	①板フロート3秒 ②3回連続でもぐり、呼吸動作ができる	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進める。
		①4	正確な動作で安全に立てる。
		②1	3回連続でもぐり、呼吸動作ができる。
いるか	①伏し浮き3秒以上 ②5回連続でもぐり、呼吸動作をしながらジャンプができる	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進める。
		①4	正確な動作で安全に立てる。
		②1	5回連続でもぐり、呼吸動作をしながらジャンプができる。