

伊丹スポーツセンター泳力検定基準表（11級～6級）

級	検定項目	番号	判定基準
11	クロール 12.5m	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	水中で息を吐き、呼吸ができる。
		6	腰を回しすぎず、顔を横に向けて呼吸ができる
		7	腕の動きに合わせてタイミングよく呼吸ができる
10	クロール 25m	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	水中で息を吐き、呼吸ができる。
		6	腰を回しすぎず、顔を横に向けて呼吸ができる
		7	腕の動きに合わせてタイミングよく呼吸ができる
		8	一定のリズムでタイミングよく泳げる。
9	背面キック 25m	1	規定の距離を泳げる。
		2	水面に平行な姿勢で進める。
		3	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。
		4	膝は水面から出すぎている。
		5	力まず、身体全体の力を抜いて泳げる。
8	背泳ぎ 25m	1	規定の距離を泳げる。
		2	水面に平行な姿勢で進める。
		3	腕は肩の延長線上に伸ばし入水している。
		4	太ももまで水をかいている
		5	正しいキック動作ができる。
		6	腕とキックのタイミングが合った泳ぎができる。
7	平泳ぎキック 25m	1	規定の距離を泳げる。
		2	水面に平行な姿勢で進める。
		3	足の裏で水をけることができる。
		4	正しい位置へ脚をひいている。
		5	ひざの位置、キックの幅は広すぎない。
		6	最後までけり、脚はそろってる
		7	蹴り、そろえた脚は沈んでいない。
6	平泳ぎ 25m	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	正しい腕の動作で水をかくことができる。
		5	腕・キック・呼吸のタイミングが合った泳ぎができる
		6	伸びのある泳ぎができる。