

伊丹スポーツセンター泳力検定基準表（5級以上）

級	検定項目	番号	判定基準
5	25mドルフィンキック	1	規定の距離を泳げる。
		2	うねりながら水面に平行に進める。
		3	両足をそろえて一定のリズムでキックが打てる
		4	膝を曲げすぎしていない
5	25mバタフライ	1	規定の距離を泳げる。
		2	うねりながら水面に平行に進める。
		3	両足をそろえて一定のリズムでキックが打てる
		4	膝を曲げすぎしていない
		5	最後まで水をかくことができる
		6	腕を伸ばして、左右対称に回すことができる
		7	ストローク、キック、呼吸のタイミングを合わせリズムよく泳げる。
4	50mクロール	1	泳法違反なく規定の距離を泳げる
		2	スタート、ターンが正しくできる
		3	水面に平行な姿勢を保ち、正しく力強いキックが打てる
		4	入水後、腕を前方へ伸ばし、キャッチ～フィニッシュ動作ができる
		5	伸びのあるタイミングのよい泳ぎができる
		6	目標タイムで泳げる
		☆	11歳以上：1'00以内、10歳以下：1'05以内、8歳以下：1'10以下
3	50m背泳ぎ	1	泳法違反なく規定の距離を泳げる
		2	スタート、ターン、ゴールタッチが正しくできる
		3	水面に平行な姿勢を保ち、正しく力強いキックが打てる
		4	しっかりと水をかき、伸びののある泳ぎができる
		5	フィニッシュ動作後、腕を素早く抜き上げタイミングよく泳げる
		6	目標タイムで泳げる
		☆	11歳以上：1'05以内、10歳以下：1'10以内、8歳以下：1'15以下
2	50m平泳ぎ	1	泳法違反なく規定の距離を泳げる
		2	ターン、ゴールタッチが正しくできる
		3	スタート、ターン時にひとかきひとけりができる
		4	腕のかきと呼吸動作及びキックのタイミングが合った伸びのある泳ぎができる
		5	目標タイムで泳げる
		☆	11歳以上：1'10以内、10歳以下：1'15以内、8歳以下：1'20以下
1	100m 個人メドレー	1	規定の距離を泳げる
		2	泳法違反なく4種目を泳げる
		3	スタート・ターンが正しくできる
		4	制限タイム内で泳げる
		☆	11歳以上：2'00未満、10歳以下：2'10未満、8歳以下：2'20未満
A～	50mタイム測定	1	好きな種目で50mタイム測定。