



福岡

金子スイミングスクール

泳力認定基準表

2015年・平成27年 3月 23日制定

	級	テスト目標	認定基準
初級	24	水慣れ・新規入会者	泣かないで水の中で水に慣れる
	23	顔付け・呼吸	認定テストを受けた者、顔をつけて水中呼吸ができる
	22	ビート板浮き身	ビート板で浮き身ができる
	21	浮き身・背浮き・立ち方	水中で目を開け、浮き身・背浮きから正しい立ち方ができる
	20	クロールのビート板キック 幼児は3m、小学生は5m	水平姿勢を保ちながらビート板を持ち、ひざと足首を伸ばし左右交互に上下に動かせる
	19	面かぶりキック(モーターボート) 幼児は3m、小学生は5m	水平姿勢を保ちながら、ひざと足首を伸ばし左右交互に上下に動かすことができる
中級	18	ノーブルクロール(面かぶりクロール) 幼児は5m、小学生は7m	左右交互に手回しをしながら、キックを止めずに息継ぎなしで泳ぐことができる
	17	クロール(呼吸付き) 7m	左右交互に手回しをしながら、キックを止めずに正確な息継ぎで泳ぐことができる
	16	クロール(呼吸付き) 10m以上	正確な息継ぎと手回しで泳ぐことができる
	15	クロール(呼吸付き) 25m	正確な息継ぎと手回しで長い距離を泳ぐことができる
	14	背泳ぎキック 10m以上	水平姿勢を保ちながら背面キックができる
	13	背泳ぎ 10m以上	水平姿勢を保ちながら、左右の手回しをリズムよく回すことができる
	12	背泳ぎ 25m	水平姿勢を保ちながら左右の手回しがより正確にできる
	11	バタフライキック 10m以上	ビート板を持ち水平姿勢を保ちながら、両足をそろえ上下に動かすことができる
	10	バタフライ片手スイム 10m以上	片手でバタフライの手回しをしながら、タイミングよくキックを2回うち呼吸ができる
	9	バタフライ 10m以上	正確なバタフライの手回し・キック・呼吸ができる
	8	バタフライ 25m	より正確なバタフライの手回し・キック・呼吸で長い距離を泳ぐことができる
	7	平泳ぎキック 10m以上	ビート板を持ち水平姿勢を保ちながらひざを肩幅程度に開き外側に蹴り出すことができる
	6	平泳ぎ 10m以上	手は肩幅より開き胸の下でスカーリングし、正確なキックでタイミングよく呼吸ができる
5	平泳ぎ 25m	より正確な手回し・キック・呼吸で長い距離を泳ぐことができる	

上級は裏面をご確認下さい。

【 上 級 】

級	テスト目標	認定基準
4級	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールのレベルアップ 個人メドレー50m	正確なフォームとターンで50m完泳
3級	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールのレベルアップ 個人メドレー100m	正確なフォームとターンで100m完泳

2級からS9級は【公益財団法人 日本水泳連盟 泳力検定基準】

2級・1級・S9級は公益財団法人 日本水泳連盟 泳力検定基準に基づいた認定基準となり、性別・年齢・学年別でのタイム認定となります。

2級		テスト目標：2種目選択 25メートル 1種目標準記録以内で完泳					
種目	年齢	幼児	小学1・2年生	小学3・4年生	小学5・6年生	中学1・2年生	中学3年生以上
		6才以下	7~8才	9~10才	11~12才	13~14才	15~19才
女子	バタフライ	48-0	43-0	38-0	33-0	30-0	27-0
	平泳ぎ	49-0	44-0	39-0	34-0	31-0	28-0
	クロール	40-0	35-0	31-0	27-0	24-0	23-0
	背泳ぎ	45-0	40-0	35-0	30-0	28-0	25-0
男子	バタフライ	48-0	43-0	38-0	33-0	27-0	25-0
	平泳ぎ	49-0	44-0	39-0	34-0	28-0	26-0
	クロール	40-0	35-0	31-0	27-0	23-0	20-0
	背泳ぎ	45-0	40-0	35-0	30-0	25-0	24-0

1級		テスト目標：2種目選択 25メートル 1種目標準記録以内で完泳					
種目	年齢	幼児	小学1・2年生	小学3・4年生	小学5・6年生	中学1・2年生	中学3年生以上
		6才以下	7~8才	9~10才	11~12才	13~14才	15~19才
女子	バタフライ	39-0	33-0	29-0	25-0	24-0	22-0
	平泳ぎ	44-0	39-0	35-0	30-0	27-0	25-0
	クロール	35-0	31-0	27-0	24-0	22-0	20-0
	背泳ぎ	40-0	35-0	31-0	27-0	25-0	23-0
男子	バタフライ	39-0	33-0	29-0	25-0	22-0	20-0
	平泳ぎ	44-0	39-0	35-0	30-0	25-0	23-0
	クロール	35-0	31-0	27-0	24-0	20-0	18-0
	背泳ぎ	40-0	35-0	31-0	27-0	23-0	21-0

S9級		テスト目標：2種目選択 50メートル 1種目標準記録以内で完泳			
種目	年齢	幼児	小学1・2年生	小学3・4年生	小学5年生以上
		6才以下	7~8才	9~10才	11才以上
女子	バタフライ	1-16-0	1-08-0	1-00-0	52-0
	平泳ぎ	1-28-0	1-20-0	1-11-0	1-01-0
	クロール	1-11-0	1-03-0	56-0	49-0
	背泳ぎ	1-20-0	1-12-0	1-04-0	55-0
男子	バタフライ	1-16-0	1-08-0	1-00-0	52-0
	平泳ぎ	1-28-0	1-20-0	1-11-0	1-01-0
	クロール	1-11-0	1-03-0	56-0	49-0
	背泳ぎ	1-20-0	1-12-0	1-04-0	55-0

S8級以上 テスト目標：2種目選択 50メートルor個人メドレー100メートル 1種目標準記録以内で完泳						
級	種目	クロール	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ	個人メドレー
	S8級	47-0	52-0	50-0	56-0	1-41-0
	S7級	44-0	49-0	47-0	53-0	1-36-0
	S6級	41-0	46-0	44-0	50-0	1-31-0
	S5級	38-0	43-0	41-0	47-0	1-26-0
	S4級	35-0	40-0	38-0	44-0	1-23-0
	S3級	33-0	37-0	35-0	41-0	1-20-0
	S2級	31-0	35-0	33-0	39-0	1-17-0
	S1級	29-0	33-0	31-0	37-0	1-14-0

◆ タイムの見方：1-10-0は、1分10秒0 と読みます。

◆ 現在級のテスト目標をクリアすると進級できます。（例：現在17級であれば、クロール7メートル完泳がテストの目標です）

★ 注意：目標の距離・タイムを達成していても、フォームなどに問題があれば再認定になる場合があります。