

(公財)藤沢市みらい創造財団 泳力認定進級基準表

級	種目	内容／ポイント	図解 良い例 ○	図解 悪い例 ×
15級	けのび	両足を揃え、しっかりと壁を蹴ってスタートします。 手から足までまっすぐ一直線に伸びている。 蹴った直後に立ってしまうと不合格です。		
14級	面かぶりキック 7m	けのび後に、両手を揃えて顔は水面より下にしてバタ足をします。 膝が曲がりすぎず、お腹が下がらないでテンポよく左右均等にキックができる。 7mに達しない場合は不合格です。		
13級	ビート板キック 25m	ビート板を持ち、顔を上げた状態でバタ足をします。 膝が曲がりすぎず、お腹が下がらないでテンポよく25mキックができる。 25mに達しない場合は不合格です。		
12級	面かぶりクロール 10m	息継ぎなしのクロールです。 手を大きく回し、リズムよく泳ぐことができる。 お腹が下がっていたり、キックが正しく打てていなかったり、10mに達しない場合は不合格です。		
11級	呼吸付きクロール 15m	呼吸のときに前の手を下げず、顔を起さずにしっかりと息継ぎができ、リズムよく泳ぐことができる。 お腹が下がっていたり、キックが正しく打てていなかったり、15mに達しない場合は不合格です。		
10級	クロール 25m完泳	テンポよく息継ぎをしながら余裕を持って25m泳ぐことができる。 お腹が下がっていたり、キックが正しく打てていなかったり、呼吸が上手にできていないと不合格です。		
9級	背泳ぎ 25m完泳	テンポよく手を回し、腰が下がらないで泳ぐことができる。 水面から上がった手の肘が曲がっていたり、キックが弱く腰が下がっていると不合格です。		
8級	平泳ぎ 25m完泳	キックをした後にしっかりと伸びて泳ぐことができる。 手が大きすぎたり、キックが弱く伸びていなかったり、キックの後にバタ足が入ると不合格です。		
7級	バタフライ 25m完泳	テンポよく、手の掻きを1周させる間にキックを両足同時に2回入れながら泳ぐことができる。 腰が下がりがすぎたり、キックがバラバラになっていたり、2回キックが打てていないと不合格です。		
6級	クロール 50m完泳	泳形については、10級と同じです。 多少の余裕を持って、リズムよく泳ぐことができる。 止まらずに、ターンができる。(ターンは、タッチターン、クイックターンどちらでも可)		
5級	背泳ぎ 50m完泳	泳形については、9級と同じです。 多少の余裕を持って、リズムよく泳ぐことができる。 止まらずに、ターンができる。(ターンは、タッチターン、クイックターンどちらでも可)		
4級	平泳ぎ 50m完泳	泳形については、8級と同じです。 多少の余裕を持って、リズムよく泳ぐことができる。 止まらずに、ターンができる。(ターンは、タッチターンのみ)		
3級	バタフライ 50m完泳	泳形については、7級と同じです。 多少の余裕を持って、リズムよく泳ぐことができる。 止まらずに、ターンができる。(ターンは、タッチターンのみ)		
2級	個人メドレー 100m完泳	泳形については、10級から7級まで同じです。 4種目(1種目25m)全てしっかりと泳ぐことができる。 止まらずに、ターンができる。(ターンは、6級から3級を参照)		
1級	個人メドレー 200m完泳	泳形については、10級から7級まで同じです。 4種目(1種目50m)全てしっかりと泳ぐことができる。 止まらずに、ターンができる。(ターンは、6級から3級を参照)		

(公財)藤沢市みらい創造財団 泳力認定進級基準表

段	種目	内容／ポイント
1段	クロール 50m	クロール50mを45秒以内で泳げる
2段	背泳ぎ 50m	背泳ぎ50mを50秒以内で泳げる
3段	平泳ぎ 50m	平泳ぎ50mを50秒以内で泳げる
4段	バタフライ 50m	バタフライ50mを45秒以内で泳げる
5段	100m個人メドレー	個人メドレー100mを1分45秒以内で泳げる
6段	100m個人メドレー	個人メドレー100mを1分35秒以内で泳げる
7段	200m個人メドレー	個人メドレー200mを3分20秒以内で泳げる
8段	200m個人メドレー	個人メドレー200mを3分10秒以内で泳げる
9段	400m個人メドレー	個人メドレー400mを6分15秒以内で泳げる
10段	400m個人メドレー	個人メドレー400mを6分00秒以内で泳げる