

認定基準

保存版

項 目	
水なれ	
①呼吸止	3カウント以上
②呼吸法	鼻からウー、口でパッを3回以上
③伏浮…①	ビート板を持って浮く
④伏浮…②	両手を伸ばして浮く
⑤けのび	壁、台をけて体を伸ばして浮く
⑥壁キック	足を伸ばしてキックができる
⑦板キック	5M以上
⑧ポビング	3回ぐらいプールの底をけて呼吸ができる
ク ロ ール	
①板キック	12.5M(顔をあげて)
②板キック	12.5M(呼吸をつけて)
③板キック	25M(呼吸をつけて)
④けのびキック	5M以上、けのび姿勢でキックを打つ
⑤ノープレクロール	4ストローク以上
⑥クロール	12.5M
⑦クロール	25M
背 泳 ぎ	
①板キック	12.5M以上
②きをつけキック	両手体側 12.5M以上
③けのび	5M以上
④けのびキック	12.5M
⑤けのびキック	25M
⑥背泳ぎ	12.5M
⑦背泳ぎ	25M
平 泳 ぎ	
①壁キック	足首をまげて、足うらで水をける
②板キック	12.5M(顔をあげて・呼吸を付けて)
③板キック	25M(顔をあげて・呼吸を付けて)
④平泳ぎ	12.5M
⑤平泳ぎ	25M
⑥平泳ぎ 浮き上がり	1かき1けり
バ タ フ ラ イ	
①壁キック	両足同時にキックすることができる
②板キック	25M
③けのびキック	8M以上
④バタフライ	12.5M
⑤バタフライ	25M

特定非営利活動法人 吹田市水泳連盟