

☆ラックCAC検定級☆

Swimming club



検定級	判定種目	小学生	幼児
21 水慣れ	1 水中歩行		
	2 カエルジャンプ		
	3 顔洗い		
	4 顔つけ		
	5 ブクブクワニ歩き		
20 浮き身	1 潜り		
	2 潜り連続(ボビング)		
	3 くらげ浮き		
19 けのび	1 板けのび		
	2 けのび 3m		
	3 けのび 5m		
18 顔上げキック	1 板キック(顔上げ) 7m		
	2 板キック(顔上げ) 15m		
17 顔入れキック	1 面かぶりキック 5m		
	2 面かぶりキック 7m		
	3 板キック(呼吸あり) 25m		
16 クロール導入	1 面かぶりクロール 7m	7m	5m
	2 面かぶりクロール 10m	10m	7m
	3 クロール息継ぎ(ビート板あり) 10m	10m	7m
15 クロール完泳	1 クロール 10m		
	2 クロール 15m		
	3 クロール 25m		
14 クロールタイム	1 クロール 25m タイム	40秒	45秒
	2 クロール 25m タイム	35秒	40秒
13 背面キック	1 背泳ぎ気を付けキック 25m		
	2 背泳ぎキック 25m		
12 背泳ぎタイム	1 背泳ぎ 15m		
	2 背泳ぎ 25m		
	3 背泳ぎ 25m タイム	45秒	50秒
	4 背泳ぎ 25m タイム	40秒	45秒
11 平泳ぎキック ~平泳ぎタイム	1 平泳ぎ面かぶり板キック 10m		
	2 平泳ぎ息継ぎ板キック 25m		
	3 平泳ぎ 25m		
	4 平泳ぎ 25m タイム	45秒	50秒
	5 平泳ぎ 25m タイム	40秒	45秒
10 バタフライ導入	1 バタフライキック 25m		
	2 片手バタフライ 25m		
	3 ノーブレバタフライ 12m		
9 バタフライタイム	1 バタフライ 15m		
	2 バタフライ 25m		
	3 バタフライ 25m タイム	40秒	45秒
	4 バタフライ 25m タイム	35秒	40秒

検定級	判定種目	基準
8	1 100m個人メドレー	
	2 100m個人メドレー タイム	2分30秒
7	1 クロール 50m	1分05秒
	2 背泳ぎ 50m	1分15秒
	3 平泳ぎ 50m	1分20秒
	4 バタフライ 50m	1分10秒
	5 100m個人メドレー タイム	2分15秒
	6 シュノーケリング横潜水移動	20m
	7 遠泳 500m(クロール)	13分以内
6	1 クロール 50m	55秒
	2 背泳ぎ 50m	1分05秒
	3 平泳ぎ 50m	1分10秒
	4 バタフライ 50m	1分00秒
	5 100m個人メドレー タイム	2分00秒
	6 シュノーケリング縦潜水	3m以上
5	1 クロール 50m	50秒
	2 背泳ぎ 50m	55秒
	3 平泳ぎ 50m	1分05秒
	4 バタフライ 50m	53秒
	5 100m個人メドレー タイム	1分50秒
4	1 クロール 50m	44秒
	2 背泳ぎ 50m	51秒
	3 平泳ぎ 50m	56秒
	4 バタフライ 50m	48秒
	5 100m個人メドレー タイム	1分40秒
	6 200m個人メドレー タイム	3分50秒
	7 横泳ぎ 20m	12あおり
3	1 クロール 25m	18秒
	2 背泳ぎ 25m	21秒
	3 平泳ぎ 25m	23秒
	4 バタフライ 25m	20秒
	5 100m個人メドレー タイム	1分32秒
	6 200m個人メドレー タイム	3分30秒
2	1 クロール 50m	37秒
	2 背泳ぎ 50m	43秒
	3 平泳ぎ 50m	47秒
	4 バタフライ 50m	40秒
	5 100m個人メドレー タイム	1分25秒
	6 200m個人メドレー タイム	3分10秒
1	1 100m個人メドレー タイム	1分20秒
	2 200m個人メドレー タイム	2分45秒

