

第3回泳力検定会

泳力検定は、全国で認められている公式な資格となります。取得頂いた級は履歴書等に記載できます。参加者全員には参加賞と記録証、合格した方には賞状とバッジを贈呈いたします。

学童コース10級以上の参加者には、アカデミー進級テストも含まれます。ぜひこの機会にチャレンジして自分の力を形に残してみませんか？

1, 期日	2026年3月29日(日)
2, 会場	スポーツアカデミー佐沼
3, 参加資格	I アカデミー会員 18級～プライズ級・育成コース ※アカデミー進級基準で合格していない級にはお申し込みできません。 II 一般参加者【25m以上完泳できる者。週1回以上水泳の練習をしている者。】
4, スケジュール	集合13:00 練習時間13:00～13:40 競技開始13:50～15:00(予定) 競技終了後に遊び時間(15分間) ※自分の競技が終わり次第帰ってもOK！
5, プログラム順	裏面に記載
6, 合格基準	裏面
7, 参加制限	1人2種目まで
8, 料金	育成:検定料1,100円(税込) + 種目代1種目1,100円(税込) 会員:検定料1,650円(税込) + 種目代1種目1,100円(税込) 一般:検定料2,860円(税込) + 種目代1種目1,100円(税込) ※一般の方で賞状、バッヂ等の郵送ご希望の方は別途1,100円(税込)徴収いたします。
9, 申込方法	申込書、誓約書をご記入の上、料金を添えて受付窓口にてお申し込みください。
10, 締め切り	2026年3月8日(日) 12:00まで
11, 持ちもの	<input type="checkbox"/> 水泳道具 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 受講級のチャレンジブック・プライズ記録表 <input type="checkbox"/> 飲み物
12, 進級テストについて	10級～プライズ級の方はアカデミー進級テストも含まれます。
13, 25m種目について	25m種目5～7級について受講級より高い級の基準を合格した場合でも受講級の合格となります。
14, その他	①締め切り後のキャンセルは返金いたしかねますので、予めご了承ください。 ②日本水泳連盟の規則より、違反をした場合は失格となります。
15, 特別強化練習	育成コース合同練習1回220円(税込)。練習時間等はお問い合わせください。 スタート、ターン、泳力の強化。【期間 3月4日(水)～3月21日(土)※月・火・日休み。】
16, スタート、ターン練習会	3月14日(土) 15:30～16:00 【無料】

泳力検定申込書

申込日 月 日

氏名	ふりがな	男・女	コース ※会員	
生年月日 検定日当日の年齢	西暦 年 月 日 生 歳		アカデミー級	級
申込種目に○を 付けてください。 ※締切後の受講級の 変更はできません。	1級 200m個人メドレー		2級 100m個人メドレー	
	3級 50m自由形	3級 50m背泳ぎ	3級 50m平泳ぎ	3級 50mバタフライ
	4級・5級・6級・7級 25m自由形	4級・5級・6級・7級 25m背泳ぎ	4級・5級・6級・7級 25m平泳ぎ	4級・5級・6級・7級 25mバタフライ
	検定料 種目代 1,100円 × 種目	円	合計	円

誓約書

私は、個人情報の活用を承諾し泳力検定会の申し込みをいたします。

また、検定会には、自己の責任において健康管理を行い、万全の体調で参加することを誓約いたします。

申込者氏名

印

保護者氏名

印

(18歳未満の場合、保護者の承認が必要です)

プログラム順

- | | | |
|--------------|--------------|-----------|
| 1 100m個人メドレー | 5 25m平泳ぎ | 9 50m背泳ぎ |
| 2 25m自由形 | 6 200m個人メドレー | 10 50m平泳ぎ |
| 3 25mバタフライ | 7 50m自由形 | 11 自由時間 |
| 4 25m背泳ぎ | 8 50mバタフライ | |

公益財団法人 日本水泳連盟 泳力検定基準表

2017年7月1日改訂

性 級	内 容	種 目	6歳以下	7~8歳	9~10歳	11~12歳	13~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	
1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	4.58.0	4.31.0	3.49.0	3.28.0	3.13.0	3.05.0	4.00.0	4.10.0	4.20.0	4.30.0	4.45.0	5.02.0	
2級	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	2.30.0	2.16.0	2.03.0	1.48.0	1.39.0	1.32.0	1.50.0	2.00.0	2.10.0	2.20.0	2.40.0	2.45.0	
3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1.16.0	1.08.0	1.00.0	52.0	48.0	44.0	50.0	55.0	1.00.0	1.05.0	1.15.0	1.30.0	
		50m平泳ぎ	1.28.0	1.20.0	1.11.0	1.01.0	56.0	51.0	59.0	1.04.0	1.09.0	1.14.0	1.24.0	1.27.0	
		50mクロール	1.11.0	1.03.0	56.0	49.0	44.0	41.0	47.0	52.0	57.0	1.02.0	1.07.0	1.12.0	
		50m背泳ぎ	1.20.0	1.12.0	1.04.0	55.0	51.0	46.0	53.0	58.0	1.03.0	1.08.0	1.13.0	1.22.0	
4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	24.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	37.0	48.0	
		25m平泳ぎ	44.0	39.0	35.0	30.0	27.0	25.0	29.0	31.0	34.0	36.0	41.0	43.0	
		25mクロール	35.0	31.0	27.0	24.0	22.0	20.0	23.0	25.0	28.0	30.0	33.0	36.0	
		25m背泳ぎ	40.0	35.0	31.0	27.0	25.0	23.0	26.0	28.0	31.0	33.0	36.0	41.0	
5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	30.0	27.0	31.0	34.0	37.0	40.0	45.0	58.0	
		25m平泳ぎ	49.0	44.0	39.0	34.0	31.0	28.0	32.0	35.0	38.0	41.0	46.0	49.0	
		25mクロール	40.0	35.0	31.0	27.0	24.0	23.0	26.0	29.0	31.0	34.0	37.0	40.0	
		25m背泳ぎ	45.0	40.0	35.0	30.0	28.0	25.0	29.0	32.0	35.0	37.0	40.0	45.0	
6級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	53.0	48.0	43.0	38.0	35.0	32.0	36.0	39.0	42.0	45.0	50.0	1.03.0	
		25m平泳ぎ	54.0	49.0	44.0	39.0	36.0	33.0	37.0	40.0	43.0	46.0	51.0	54.0	
		25mクロール	45.0	40.0	36.0	32.0	29.0	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	45.0	
		25m背泳ぎ	50.0	45.0	40.0	35.0	33.0	30.0	34.0	37.0	40.0	42.0	45.0	50.0	
7級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	58.0	53.0	48.0	43.0	40.0	37.0	41.0	44.0	47.0	50.0	55.0	1.08.0	
		25m平泳ぎ	59.0	54.0	49.0	44.0	41.0	38.0	42.0	45.0	48.0	51.0	56.0	59.0	
		25mクロール	50.0	45.0	41.0	37.0	34.0	33.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0	50.0	
		25m背泳ぎ	55.0	50.0	45.0	40.0	38.0	35.0	39.0	42.0	45.0	47.0	50.0	55.0	
1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	4.58.0	4.31.0	3.49.0	3.18.0	3.00.0	2.45.0	3.20.0	3.30.0	3.40.0	3.50.0	4.05.0	4.30.0	
		100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	2.30.0	2.16.0	2.03.0	1.48.0	1.32.0	1.25.0	1.40.0	1.50.0	2.00.0	2.10.0	2.20.0	2.27.0
		50mバタフライ	1.16.0	1.08.0	1.00.0	52.0	44.0	40.0	48.0	53.0	58.0	1.03.0	1.08.0	1.16.0	
		50m平泳ぎ	1.28.0	1.20.0	1.11.0	1.01.0	51.0	47.0	56.0	1.01.0	1.06.0	1.11.0	1.16.0	1.21.0	
3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mクロール	1.11.0	1.03.0	56.0	49.0	41.0	37.0	45.0	50.0	55.0	1.00.0	1.05.0	1.11.0	
		50m背泳ぎ	1.20.0	1.12.0	1.04.0	55.0	46.0	43.0	51.0	56.0	1.01.0	1.06.0	1.11.0	1.22.0	
		25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	22.0	20.0	24.0	26.0	28.0	31.0	33.0	35.0	
		25m平泳ぎ	44.0	39.0	35.0	30.0	25.0	23.0	27.0	30.0	32.0	35.0	37.0	40.0	
4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	35.0	31.0	27.0	24.0	20.0	18.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	35.0	
		25m背泳ぎ	40.0	35.0	31.0	27.0	23.0	21.0	25.0	27.0	30.0	32.0	35.0	38.0	
		25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	27.0	25.0	30.0	33.0	35.0	38.0	41.0	44.0	
		25m平泳ぎ	49.0	44.0	39.0	34.0	28.0	26.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	45.0	
5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	40.0	35.0	31.0	27.0	23.0	20.0	25.0	28.0	30.0	33.0	36.0	40.0	
		25m背泳ぎ	45.0	40.0	35.0	30.0	25.0	24.0	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0	43.0	
		25mバタフライ	53.0	48.0	43.0	38.0	32.0	30.0	35.0	38.0	40.0	43.0	46.0	49.0	
		25m平泳ぎ	54.0	49.0	44.0	39.0	33.0	31.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0	50.0	
6級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	45.0	40.0	36.0	32.0	28.0	25.0	30.0	33.0	35.0	38.0	41.0	45.0	
		25m背泳ぎ	50.0	45.0	40.0	35.0	30.0	29.0	33.0	36.0	39.0	41.0	44.0	48.0	
		25mバタフライ	58.0	53.0	48.0	43.0	37.0	35.0	40.0	43.0	45.0	48.0	51.0	54.0	
		25m平泳ぎ	59.0	54.0	49.0	44.0	38.0	36.0	41.0	44.0	46.0	49.0	52.0	55.0	
7級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	50.0	45.0	41.0	37.0	33.0	30.0	35.0	38.0	40.0	43.0	46.0	50.0	
		25m背泳ぎ	55.0	50.0	45.0	40.0	35.0	34.0	38.0	41.0	44.0	46.0	49.0	53.0	