

判定項目表

工程	判定項目			
1	クロール	水慣れ・水遊び		ヘルパー付
2		けのび	5 秒程度	
3		面かぶりキック	5 秒程度	
4		壁付きストローク (顔上げ)		
5		ノーブレクロール	4 ストローク前後	
6		ジャンプ呼吸		
7		壁付き呼吸 (ストロークなし)		
8		壁付き呼吸 (ストロークあり)		
9		板付き片手クロール (呼吸)	12.5m	
10		板付き片手クロール (呼吸)	25m	
11		板なし片手クロール (呼吸)	12.5m	
12		板なし片手クロール (呼吸)	25m	
13		ノーブレクロール	12.5m 以上	
14		クロール (1/2 呼吸)	25m	
15	背泳ぎ	背浮き	5 秒程度	
16		背面キック	25m	
17		両手背泳ぎ	25m	
18		背泳ぎ	25m	
19	平泳ぎ	平泳ぎ陸上キック		
20		平泳ぎフロアーキック	12.5m	
21		平泳ぎ板キック (顔上げ：大)	25m	
22		平泳ぎ板キック (顔上げ：大)	25m	
23		平泳ぎ顔付けキック (呼吸付：小)	12.5m	
24		平泳ぎ顔付けキック (呼吸付：小)	25m	
25		平泳ぎ板なし顔付けキック (呼吸付)	12.5m	
26		平泳ぎ板なし顔付けキック (呼吸付)	25m	
27		平泳ぎ (ストローク付)	25m	
28		平泳ぎ (ストローク付)	25m	
29	体力	クロール&クイックターン	50m	ヘルパーなし
30		背泳ぎ&ターン	50m	
31		平泳ぎ&ターン (一かき一けり)	50m	
32	バタフライ	バタフライ壁付きストローク		
33		バタフライフロアーキック		
34		バタフライ面かぶりキック	10m 以内	
35		ノーブレバタフライ	10m 程度	
36		バタフライ壁付き呼吸練習		
37		バタフライ (全呼吸)	12.5m	
38		バタフライ (1/2 呼吸)	12.5m	
39		バタフライ (1/2 呼吸)	25m	
40	育成	100m 個人メドレー&ターン		
41		50m バタフライ		
42		100m 個人メドレー&スタート		
43		200m 個人メドレー		