

公益財団法人 日本水泳連盟 泳力検定基準表

| 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 | 0～29歳 | 30～39歳 | 40～49歳 | 50～59歳 | 60～69歳 | 70歳以上 | 2017年4月改訂 |
|-----|-----|----------------------|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| 女 子 | 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 |
| | | 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 |
| 男 子 | 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 |
| | 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 | 44.0 | 40.0 | 48.0 | 53.0 | 58.0 | 1:03.3 | 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 |
| | | | 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 |
| | 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 | 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 |
| | | | 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 |
| | 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 | 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 |
| | | | 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 | 40.0 | 36.0 | 39.0 | 43.0 |
| | 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 | 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 |
| | | | 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 | 45.0 | 41.0 | 44.0 | 48.0 |
| | 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 | 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 |
| | | | 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 | 40.0 | 46.0 | 49.0 | 53.0 |

ジェクサー級別おすすめ種目

※担当コーチとのご相談と併せてお申し込みください