# アクラブ記録会 ＆ 泳力検定

勇気をもって挑戦しよう・・・
さあ、自己の記録にチャレンジ

**3/30日**
**14時00分スタート**

**期　　日：** 平成30年3月30日（金）
**会　　場：** アクラブ調布　25m×6ｺｰｽ
**競技内容：**

| | |
|---|---|
| 集合（玄関前） | 13:15 |
| ｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟ | 13:20-13:45 |
| 保護者入場 | 13:40 |
| 開会式 | 13:45 |
| 競技開始 | 14:00 |

1) 100m個人ﾒﾄﾞﾚｰ　　6) 50m背泳ぎ
2) 200m個人ﾒﾄﾞﾚｰ(検定)　7) 25m自由形
3) 25m背泳ぎ　　8) 50mﾊﾞﾀﾌﾗｲ
4) 50m平泳ぎ　　9) 25m平泳ぎ
5) 25mﾊﾞﾀﾌﾗｲ　　10) 50m自由形

競技終了予定　16:00(前後する場合がございます)

**参加種目：**

| | ｸﾛｰﾙ | 背泳ぎ | 平泳ぎ | ﾊﾞﾀﾌﾗｲ | 個人ﾒﾄﾞﾚｰ |
|---|---|---|---|---|---|
| 6級 | 25m/50m | | | | |
| 5級 | 25m/50m | **25m** | | | |
| 4級 | 25m/50m | 25m/50m | | | |
| 3級 | 25m/50m | 25m/50m | **25m** | | |
| 2級 | 25m/50m | 25m/50m | 25m/50m | **25m** | |
| 1級 | 25m/50m | 25m/50m | 25m/50m | 25m/50m | |
| A級 | 25m/50m | 25m/50m | 25m/50m | 25m/50m | 100m |

※ 現在5級で25m背泳ぎ/3級で25m平泳ぎ/2級で25mﾊﾞﾀﾌﾗｲに参加希望の場合は担当ｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰへ 相談の上お申し込み下さい。
※ 200m個人ﾒﾄﾞﾚｰは日本水泳連盟公認の「泳力検定会」受検者のみエントリーする事ができます。

**参加資格：**
・アクラブ泳力級6級以上のお子様

**記録会表彰：**
・年齢区分（6才以下/7～8才/9～10才/11～12才/13才以上）毎、男女別、各種目別上位3位以内の方へ後日メダルを授与します。
・参加者全員へ記録証・参加賞を差し上げます。
（200m個人メドレーのみの出場者は除く）

**注意事項：**
・競技終了時間は参加人数により異なる場合があります。
・閉会式は行いません。各自の競技終了毎に解散となります。
・参加賞は当日窓口でお渡し致します。

**《アクラブ記録会参加費》**
**1種目　324円（税込）**
**申し込み開始…2月　5日（月）**
**申し込み締切…3月　11日（日）**

**申込方法：**
・申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて、窓口にてお申し込み下さい。
前日までのキャンセルは全額返金いたします。

**その他：**
・日本水泳連盟公認の「泳力検定」を同時開催いたします。 記録会に申し込んだ種目で受検することができます。
詳細につきましては、右貢をご確認ください。
・200m個人メドレーは検定のみの実施となりますので、アクラブ記録会の表彰対象外となります。
・記録会や泳力検定での記録は、アクラブ認定テストの結果として反映いたします。

キ　リ　ト　リ

## アクラブ記録会＆泳力検定申込書

| 会員番号 | 名前 | 性別 | 学年 | 年齢 | アクラブ泳力級 | 登録コース（曜日/時間） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 男・女 | | 才（3／30現在の満年齢） | 級 | 曜日　時 ～ |

**記録会参加種目**
（参加種目を○で囲み、泳力検定受検種目は「受検する」も○で囲んでください。25m種目のみ受検級も記入してください。）

| ｸﾛｰﾙ | | 背泳ぎ | | 平泳ぎ | | ﾊﾞﾀﾌﾗｲ | | 個人ﾒﾄﾞﾚｰ | | ～注意～ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25m | 50m | 25m | 50m | 25m | 50m | 25m | 50m | 100m | （200m） | ※200m個人ﾒﾄﾞﾚｰは泳力検定1級受検者のみアクラブ記録会表彰対象外 |
| 受検する | 受検する | 受検する | 受検する | 受検する | 受検する | 受検する | 受検する | 受検する | 受検する | |
| 級 | 3　級 | 級 | 3　級 | 級 | 3　級 | 級 | 3　級 | 2　級 | 1　級 | |

**アクラブ記録会**　1種目　324円　×　　種目　＝　　円
**泳力検定**　1種目　324円　×　　種目　＝　　円　　合計　　円

誓約書
私は個人情報の活用を承認しアクラブ記録会＆泳力検定への申込みをいたします。
また、自己の責任において健康管理をおこない、万全な体調にて参加することを誓約いたします。

申込者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿　保護者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿　印

# （財）日本水泳連盟公認　泳力検定　実施要項

**泳力検定とは・・・・**
泳力検定制度は、（財）日本水泳連盟が全国統一の泳力基準を定め、泳力を認定することで、水泳愛好者に対する目標設定と泳力向上及び安全水泳の普及、生涯スポーツの振興に寄与する目的で設立したものです。
全国共通検定のため、どこへ行っても認定証提示であなたの泳力を正しく評価して貰うことができます。

今回、泳力検定にお申込する場合には、同種目で記録会にも出場していただくことになります。
**【記録会参加費324円＋泳力検定会検定料324円】がかかります。（200m個人メドレーは検定料のみ）**
泳力検定のみに出場することはできません。ただし、泳ぐ回数は１回となります。

**1. 主　　催**　アクラブ調布
**2. 検 定 者**　アクラブアドバイザー　日本体育協会公認競泳コーチ
**3. 検定方法**　検定の合否の判定基準は、下記泳力基準タイム以内で、且つ（財）日本水泳連盟競技規則に違反しない泳ぎであること。(但し、スタートの方法は水中から壁をけって行う)
タッチ・ターン・泳法になどに違反があった場合、不合格になることもあります。

**4. 申込方法**　下記基準表を参照の上、受検種目・受検級を決定してください。
申込書へ必要事項（年齢は検定会当日の満年齢）を記入の上、記録会の参加費とは別に検定料を添えて窓口にてお申し込みください。
**5. 合格発表**　合格・不合格の発表は検定当日、結果の貼り出しをさせていただきます。
泳力検定に合格した方は合格種目数分の認定料700円をお納めください。
後日『泳力認定証』『認定バッチ』を授与します。

**認定料申し込み受付期間・・・検定当日～4月6日（金）まで**

**6. 検 定 料**　１種目３２４円
**7. 認 定 料**　<u>１種目７００円（合格種目数分）　例）２種目合格の場合・・・認定料1,400円</u>
**8. 申込期間**　平成３０年２月５日（月）～３月１１日（日）
**9. キャンセル**　平成３０年３月２９日（木）まで全額返金

**10. そ の 他**
・200m個人メドレーは泳力検定のみ実施いたします。記録会の参加費はいただきません。
・合格した種目はすべて認定いたします。　例）２種目合格の場合・・・認定料1,400円
・泳力検定で取得した個人情報は、個人情報保護法に基づき適正に管理し検定会のプログラム及び,合格者の公表等の資料として活用されます。

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| | 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 |
| 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 |
| | 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 | 1.32.0 | 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 | 1.03.0 | 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 |
| | | | 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 | 34.0 | 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 | 39.0 | 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 | 44.0 | 46.0 | 49.0 | 53.0 |