

	基礎泳力	方向確認	OWS 立ち泳ぎ・自己保全浮き	緊急時の対応技術と OWS で必要な応用技術	出場種目（距離） の目安	取得方法
5級	★10分泳 ・泳法不問 (ターンは壁を使用せず、ブイ、または5mライン折り返し)	★平泳ぎ※クロール主体 ・確実に視認できること (検定員が腕で示した方向を確実に視認)	★自己保全浮き1分間(立位) ・どんな型でも浮いていること ・顔を水につけて浮き、息継ぎの時だけ、顔を水面上にあげ呼吸し、再び顔を水につけて浮くという繰り返しでも可	★背浮き10秒+ヘルプサイン ・鼻、口が水面上に確保され、呼吸が規則的にできていること(浮くためのキック可) ・ヘルプサイン(※注1) 仰向け浮き可	1km以下	1) 所定の OWS 検定会(於プール) 2) 所定の OWS 競技会(または OWS クリニック)で開催される500m以上または15分間以上の集団泳の類
4級	★15分泳 ・クロールか平泳ぎ主体 (ターンは壁を使用せず、ブイ、または5mライン折り返し)	★平泳ぎ※クロール主体 ・確実に視認できること(同上)	★自己保全浮き3分間(立位) ・どんな型でも浮いていること ・顔を水につけて浮き、息継ぎの時だけ、顔を水面上にあげ呼吸し、再び顔を水につけて浮くという繰り返しでも可	★背浮き10秒+ヘルプサイン ・鼻、口が水面上に確保され、呼吸が規則的にできていること(浮くためのキック可) ・ヘルプサイン(※注1) 仰向け浮き可	1.5km以下	1) 所定の OWS 検定会(於プール)
3級	★30分泳 ・クロール主体 ・平泳ぎ、背泳ぎも泳ぐこと(ターンは壁を使用せず、ブイ、または5mライン折り返し)	★平泳ぎ※クロール主体 ・確実に視認できること(同上) ★顔あげクロール ・確実に視認できること(同上)	★自己保全浮き3分間(立位) ・顔を水面上に出していること(口まで水につかっても呼吸が確実にできていれば可) ・途中でヘルプサインをいれること	★顔あげ平泳ぎ25m ・鼻、口が水面につくのは構わない ★背浮き10秒+エレメンタリーバックストローク25m(※注2) ・ヘルプサイン(※注1) 仰向け浮き可	3km以下	1) 所定の OWS 検定会(於プール)
2級	★1500m自由形(※注6) ・30分00秒以内 (短水路・長水路共通) ★200m個人メドレー ・完泳(※注7)	★平泳ぎ※クロール主体 ・確実に視認できること(同上) ★顔あげクロール25m ・顔を水面上、正面に保ちながらのクロールで、確実に視認できること(同上)	★自己保全浮き5分間(立位) ・顔を水面上に出していること(耳が常に水面より出ていること) ・半径1m以内で動作行うこと ・途中でヘルプサインをいれること	★顔あげ平泳ぎ25m ・鼻、口が水面につくのは構わない ★背浮き10秒+エレメンタリーバックストローク25m(※注2) ・ヘルプサイン(※注1) 仰向け浮き可	5km以下	1) 所定の OWS 検定会(於プール)
1級	★1500m自由形(※注6) ・短水路22分30秒以内 ・長水路23分00秒以内 ★400m個人メドレー+両側呼吸クロール ・完泳(※注4)(※注7)	★平泳ぎ※クロール主体 ・確実に視認できること(同上) ★顔あげクロール3種25m ・3種(※注3)それぞれ25m ・確実に視認できること(同上)	★OWS立ち泳ぎ5分間 ・顔を水面より上に出していること(耳が常に水面より出ていること) ・1分間は足の動きに頼りすぎず、体幹の浮力と手の動きを利用して、3分間は足の動きも手の動きも使った立ち泳ぎで、最後の1分間は肘を確実に水面より上にあげて足のみを動かしての立ち泳ぎ(※水面に肘が浸かってしまってもいけない)	★背浮き10秒+エレメンタリーバックストローク25m(※注2) ★ブイ回り各種(※注5) ★伴泳技術25m ・人にあわせた速度で顔あげ平泳ぎ(前方確認)とクロール(泳者確認)	10km以下	1) 所定の OWS 検定会(於プール)

*2級、1級の検定項目「1500m自由形」に検定項目「個人メドレー」を含めても構わない。

*検定員は必要に応じて、各級で求められる検定項目(技能)の模範演技を受検者に示せなければならない。

*5級の集団泳のみ、本連盟推薦 OWS 用安全浮き具「フラットブイ」・「シーベスト」やウェットスーツ等の浮力・補助・保温機能を有する装具や水着の使用を可とする。それ以外の検定実施においては、浮力・補助・保温機能を有する装具や水着の使用は一切不可とする。

(注1) ヘルプサイン：水面上から片腕の肘を伸ばして上にあげ、左右に頭上を越えるように振ってライフセーバーに助けを求めるサインの動作。※仰向け浮きで垂直に腕手を空(天井)へむかって伸ばし、その伸ばした腕で身体の両側の水面をたたくヘルプサインでも可

(注2) エレメンタリーバックストローク：仰向けに浮き、両手、両足を同時に水中で動かして進む。着衣で水に落ちた場合、呼吸を確保でき、腕を上に出さないため、体力の消耗が比較的少なく進む。

(注3) 顔あげクロール3種：①クロールを泳ぎながら前方確認後1度顔を水にもどして横方向で呼吸、②顔あげしながら前方で呼吸、③顔あげで前を見てそのまま横向きで呼吸

(注4) 個人メドレーの中のクロールに両側呼吸を含める ①25mを得意な方で呼吸 → ②25mを右側呼吸のみ → ③25mを左側呼吸のみ → ④25mを3回～5回に1回の呼吸で泳ぐ。

(注5) ブイ回り各種：①平泳ぎで確実に、②クロールを泳ぎながら(片手だけで含む)、③クロール→仰向け→クロール

(注6) ラバー水着不可

(注7) 日本水泳連盟の競技規則に沿った泳法で完泳ができること