公益財団法人日本水泳連盟
OWS 検定基準

	基礎泳力	方向確認	立ち泳ぎ	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	★平泳ぎ ・確実に視認できること （検定員がプールサイド前方で示す「ボード」に書かれた絵、文字などを読み取れること）	★1 分間 ・足の立たないところで、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 ・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（於ﾌﾟｰﾙ） 2) 所定の OWS 競技会で開催される 500m 以上の集団泳の類
4 級	★15 分泳 ・クロールか平泳ぎ主体	★平泳ぎ ・確実に視認できること（同上）	★3 分間 ・足の立たないところで、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 ・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 ・*仰向け浮き可	1.5km 以下	1) 所定の OWS 検定会（於ﾌﾟｰﾙ）
3 級	★30 分泳 ・クロール主体 ・平泳ぎ、背泳ぎも泳ぐこと	★平泳ぎ ・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）	★3 分間 ・顔を水面上に出していること（口まで水につかっていても呼吸が確実にできていれば可） ・2 分間はスカーリング可、1 分間はスカーリング不可（手を使わずに足だけの立ち泳ぎであること）	★顔あげ平泳ぎ 25m ・鼻、口が水面につくのは構わない ★エレメンタリーバックストローク 25m(注 2) ★ヘルプサイン ・立ち泳ぎで*仰向け浮き不可	3km 以下	1) 所定の OWS 検定会（於ﾌﾟｰﾙ）
2 級	★1500m 自由形 ・30 分 00 秒以内 （短水路・長水路共通） ★200m 個人メドレー ・完泳	★平泳ぎ ・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）	★5 分間 ・顔を水面上に出していること ・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 分間は肘を水面より上にあげて足のみを動かしての立ち泳ぎ	★OWS 検定 5〜3 級の技術をすべて	5km 以下	1) 所定の OWS 検定会（於ﾌﾟｰﾙ）
1 級	★1500m 自由形 ・1500m／22 分 30 秒以内（短水路） ・1500m／23 分 00 秒以内（長水路） ★400m 個人メドレー ・完泳	★平泳ぎ ・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）	★5 分間 ・顔を水面より上に出していること ・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 分間は肘を水面より上にあげて足のみを動かしての立ち泳ぎ	★OWS 検定 5〜3 級の技術をすべて ★両側呼吸クロール 75m（注 4） ★ブイ回り各種（注 5） ★伴泳技術 50m ・人にあわせた顔あげ平泳ぎ 25m、クロール 25m	10km 以下	1) 所定の OWS 検定会（於ﾌﾟｰﾙ）

＊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。
（注 1）ヘルプサイン：
水面上から片腕を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める。
（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）両側呼吸クロール：
クロールを、①25mを右側呼吸のみ　→②25mを左側呼吸のみ　→③25m 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