

新進級基準一覧

級	帽子色	ワッペン	テスト項目	テスト目標					
基礎	20	青(男子) 赤(女子)	★	顔つけ	5秒	顔つけ5秒ができる			
				もぐる	5秒	水の中に5秒もぐれる			
				開眼		もぐって目を開けることができる			
	19		★★	パブリング		鼻から息を出せる			
				台上ボビング	5回	台の上で5回ボビングができる			
				水中歩行	5m	5m水中歩行ができる			
	18		★★★	伏し浮き	5秒	補助付きで伏し浮き5秒ができる			
				背浮き	5秒	補助付きで背浮き5秒ができる			
				ボビング	5回	プールのそこを跳って5回ボビングができる			
初歩泳法習得	17		★	グライド	5m	補助付きで5mグライドができる			
				背面グライド	5m	補助付きで5m背面グライドができる			
				ボビング	5m	5mボビングができる			
	16		★★	グライドキック	5m	足全体で元気よくキックしている			
				体側背面キック	5m	正しい姿勢で浮いて太ももからキックしている			
	15		★★★	背面キック	7m	正しい姿勢で浮いて太ももからキックしている			
				ノーブレクロール	7m	腕を伸ばして肩からスムーズに回している			
	14	緑(共通)	帽子のみ	A 背泳ぎ	12.5m	背泳ぎ (14・13級共通) 手の平でしっかりと水を最後までかいて泳いでいる 肘を伸ばして大きく手が回せる 水面近くで水をかけている キックが止まらずに打てる	クロール (14・13級共通) 手の平でしっかりと水を最後までかいて泳いでいる 息継ぎの時に横を向いている 息継ぎの時に前の手を伸ばせる キックが止まらずに打てる		
	13			B クロール	12.5m				
	12		★	A 背泳ぎ	25m	背泳ぎ 足の裏で水をかけている 正しい姿勢でキックが打てる 伸びがしっかりと取れている	平泳ぎ 息継ぎ時上体が立ちすぎずエントリー後沈まない 手の平でしっかりと水をとらえ胸の前で脇をしめる キックと手のタイミングが取れている		
				B クロール	25m				
				A 平泳ぎキック	12.5m				
	11		★★	B 平泳ぎ	12.5m	平泳ぎ 足の裏で水をかけている 正しい姿勢でキックが打てる 伸びがしっかりと取れている	平泳ぎ 息継ぎ時上体が立ちすぎずエントリー後沈まない 手の平でしっかりと水をとらえ胸の前で脇をしめる キックと手のタイミングが取れている		
				C 平泳ぎ	25m				
				A バタフライキック	12.5m				
泳法習得	10	水色(共通)	帽子のみ	クロール	50m	14~11級のポイントと共通			
	9			背泳ぎ	50m				
	8			平泳ぎ	50m				
	7			バタフライ	50m				
	6	白(共通)	帽子のみ	クロール	50m	2年生以下	1分5秒以内	1分以内	
	5			背泳ぎ	50m		1分10秒以内	1分5秒以内	
	4		★★	平泳ぎ	50m		1分15秒以内	1分10秒以内	
	3			バタフライ	50m		1分5秒以内	1分以内	
	2		★★★★	個人メドレー	100m		2分10秒以内	2分以内	
	1	黒(共通)	なし	好きな種目	50m	日本水泳連盟資格級			