

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		★★	バブリング			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	プールのそこを蹴って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							
			ノーブレイクロール		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けている 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			
				B	クロール	12.5m							
	13		★	A	背泳ぎ	25m	水面近くで水をかけている キックが止まらずに打てる						
				B	クロール	25m							
	12		★★	A	平泳ぎキック	12.5m	キック 足の裏で水をけている 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り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	平泳ぎ							12.5m
					C	平泳ぎ							25m
	11		★★★★	A	バタフライキック	12.5m	キック 足が水面に出すぎずキックを下に打てる 胸・腰からウェイブができる 両足が離れずに閉じている			バタフライ 胸・腰からウェイブができる 肘を伸ばし手が大きく回せ入水できる キックと手のタイミングが取れる			
					B	バタフライ							12.5m
					C	バタフライ							25m
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							
タイムトライアル	6	白(共通)	帽子のみ	クロール		50m	2年生以下	1分5秒以内	3・4年生	1分以内	5年生以上	55秒以内	
	5		★	背泳ぎ		50m		1分10秒以内		1分5秒以内		1分以内	
	4		★★	平泳ぎ		50m		1分15秒以内		1分10秒以内		1分5秒以内	
	3		★★★★	バタフライ		50m		1分5秒以内		1分以内		55秒以内	
	2		★★★★★	個人メドレー		100m		2分10秒以内		2分以内		1分50秒以内	
	1	黒(共通)	なし	好きな種目		50m	日本水泳連盟資格級						