

進級テスト 基準表

帽子	ワッペン	級	項目	観察項目 (ポイント)	
オレンジ	オタマジャクシ	OR-9	泣がないで来れる	・親離れがスムーズにできる	
	ヒトデ	OR-8	シャワーががかれる・腰かけキックができる	・口の開閉ができる ・体操ができる	
	ヤトカリ	OR-7	水の中を自由に歩ける (補助付き)	・団体行動ができる	
	カニ	OR-6	水の中を自由に歩ける (補助なし)	・リラックスして水中歩行できる	
	カエル	OR-5	顔洗いができる	・口の開閉 ・顔洗い ・「バア」が言える	
	キンギョ	OR-4	顔付けができる	5秒 ・顔全体を水面につけ息こらえ ・「バア」が言える	
	ペンギン	OR-3	背浮でコラコラできる (補助付き)	・リラックスして耳をつけられる ・背浮の姿勢ができる	
	ラッコ	OR-2	コーチと一緒にもぐれる	・目を開けコーチと一緒に頭までもぐることができる	
	マンボウ	OR-1	もぐれる	10秒 ・目を開け1人で頭までもぐることができる	
白	オタマジャクシ	W-9	補助付き浮身ができる	5秒 ・リラックスして足が伸ばせる ・立ち方	
	ヒトデ	W-8	補助付き背浮ができる	5秒 ・リラックスして耳をつけられる ・背浮の姿勢ができる ・立ち方	
	ヤトカリ	W-7	浮身ができる	10秒 ・頭を入れておへそを見ることができ ・リラックス ・立ち方	
	カニ	W-6	背浮ができる	5秒 ・リラックスして浮ける ・水平な姿勢ができる ・立ち方	
	カエル	W-5	板付き背面キックができる	10秒 ・リズムよくキックができる ・リラックスした姿勢 ・スムーズに進む	
	キンギョ	W-4	顔付け板キック	10秒 ・リズムよくキックができる ・リラックスした姿勢 ・スムーズに進む	
	ペンギン	W-3	モーターボート	10秒 ・リズムよくキックができる ・リラックスした姿勢 ・スムーズに進む	
	ラッコ	W-2	背面キック	8m ・腰が沈まずリラックスしてキックできる	
	マンボウ	W-1	板付きノーブレクロー	10秒 ・手回ししながらキックできる	
緑	なし	G-9	ノーブレクロー	10秒 ・肘を伸ばして腕を回せる ・水をかける ・手回ししながらキックできる	
	オレンジ	G-8	歩行・ジャンプができる (深いプール)	・深いプールでも怖がらずに自由に行動できる	
	白	G-7	板付き背面キック	12.5m ・足の甲で水を蹴ることができる ・リラックスした姿勢 ・スムーズに進む	
	緑	G-6	顔上げ板キック	12.5m ・腰が沈まずリラックスしてキックできる ・スムーズに進む	
	青	G-5	ジャンプポッピング	12.5m ・鼻からしっかり息を出せる ・プールの底にお尻をつけてからジャンプできる	
	水色	G-4	顔付け板キック	12.5m ・鼻からしっかり息を出せる ・キックをしながら呼吸ができる	
	ピンク	G-3	背面キック	12.5m ・腰が沈まずリラックスしてキックできる ・スムーズに進む	
	黄色	G-2	板付きクロー	12.5m ・正しい息つぎの姿勢ができる ・呼吸時にキックが止まらない	
	赤	G-1	クロー	12.5m ・正しい息つぎの姿勢ができる ・呼吸時にキックが止まらない	
青	なし	B-6	背泳ぎ	12.5m ・腰が沈まない ・キックが止まらない ・肘が曲がらない	
	青	B-5	顔付け板キック	25m ・鼻からしっかり息を出せる ・キックをしながら呼吸ができる	
	水色	B-4	板付きクロー	25m ・正しい息つぎの姿勢ができる ・呼吸時にキックが止まらない ・横呼吸	
	ピンク	B-3	クロー	25m ・リラックスして手回してできる ・リズムよくキックができる ・横呼吸	
	黄色	B-2	クロー (タイム)	50m タイム 2分00秒以内	
	赤	B-1	背泳ぎキック	25m ・腕上げ背泳ぎの姿勢ができる ・腰、足が沈まない	
水色	なし	S-6	背泳ぎ	25m ・手の動作と足の動作のタイミング ・リラックスして正しい姿勢で泳げる	
	青	S-5	クロー (タイム)	50m タイム 1分30秒以内	
	水色	S-4	平泳ぎ腰かけ (壁) キックができる	・足首が曲がっている ・足の動作を理解し実行できる	
	ピンク	S-3	背面平泳ぎ板キック	25m ・足首が曲がっている ・足の動作を理解し実行できる	
	黄色	S-2	平泳ぎ顔上げ板キック	12.5m ・足首が曲がっている ・蹴った後伸ばせる ・足の動作を理解し実行できる	
	赤	S-1	平泳ぎ顔上げ板キック	25m ・足首が曲がっている ・蹴った後伸ばせる ・スムーズに進む	
ピンク	なし	P-6	クイックターンができる	・前回りができる ・ターン動作ができる	
	青	P-5	クロー (タイム)	50m タイム 1分20秒以内 ・クイックターンができる	
	水色	P-4	平泳ぎ顔付け板キック (補助付き)	25m ・足首が曲がっている ・蹴った後伸ばせる ・スムーズに進む	
	ピンク	P-3	平泳ぎ顔付け板キック	25m ・足の動作ができる ・足と呼吸のタイミングがあっている	
	黄色	P-2	平泳ぎ	12.5m ・手の動作ができる ・手と足のタイミングがあっている	
	赤	P-1	平泳ぎ・スタート (ひとがき、ひとけり)	25m ・スタート動作ができる ・手の動作ができる ・手と足と呼吸のタイミングがあっている	
黄色	なし	Y-6	クロー (タイム)	50m タイム 1分10秒以内 ・クイックターンができる	
	青	Y-5	バタフライ顔上げ板キック (補助付き)	12.5m ・そろえてキックできる ・ひざが曲がりすぎている	
	水色	Y-4	バタフライ顔上げ板キック	25m ・そろえてキックできる ・ひざが曲がりすぎている	
	ピンク	Y-3	バタフライ顔付け板キック	25m ・足の動作ができる ・足と呼吸のタイミングがあっている	
	黄色	Y-2	バタフライ (補助付き)	12.5m ・手の動作ができる ・手と足のタイミングがあっている	
	赤	Y-1	バタフライ	25m ・手の動作ができる ・手と足と呼吸のタイミングがあっている	
赤	なし	R-6	クロー (タイム)	50m ・スタート、浮き上がり、ターン動作ができる タイム 1分00秒以内	
	青	R-5	背泳ぎ (タイム)	50m ・スタート、浮き上がり、ターン動作ができる タイム 1分15秒以内	
	水色	R-4	平泳ぎ (タイム)	50m ・スタート、浮き上がり、ターン動作ができる タイム 1分20秒以内	
	ピンク	R-3	バタフライ (タイム)	50m ・スタート、浮き上がり、ターン動作ができる タイム 1分15秒以内	
	黄色	R-2	100m個人メドレー	・ターンができています タイム 2分30秒以内	
	赤	R-1	スカーリングのヘッドファースト・フットファースト 各10m		
黒	シルバー	BL-6	種目を選択して50mタイム	ベストタイム2回更新	各種目ごとにワッペンがもらえます
	ゴールド	BL-5	種目を選択して50mタイム	ベストタイム2回更新	
	小盾	BL-4	種目を選択して50mタイム	ベストタイム2回更新	
	小トロフィー	BL-3	種目を選択して50mタイム	ベストタイム2回更新	各種目ごとに盾・トロフィーがもらえます
	大盾	BL-2	種目を選択して50mタイム	ベストタイム2回更新	
	大トロフィー	BL-1	種目を選択して50mタイム	ベストタイム2回更新	