

区分	級	テスト項目	項目内容・標準記録				
水慣れ	カメ	顔洗い	両手に水をすくい、自分で顔を洗う				
		水中歩行	1人で赤台2枚を歩く				
	カニ	顔つけ 3秒	水面に耳まで浸水するように顔をつける				
		カニ移動 3M	肩まで浸水し、カニ歩きで壁を移動する				
	ラッコ	顔まで潜る 5秒	大きく息を吸い、開眼状態で頭まで潜る				
		バブリング 5回	それぞれ鼻及び口から息を吐き、口から吸うことができる				
ステップアップ	20	板けのび 3M	手をビート板に添え、頭を入れ両足で壁を蹴り、浮き身を行う				
		背浮き(補助あり) 5秒	きおつけ・仰向け姿勢で浮き身を行う。スタート時は補助を行う				
	19	けのび 3M	水面に手を重ね、頭を入れ、両足で壁を蹴り浮き身を行う				
		背浮き 5秒	きおつけの姿勢で背浮きを行う				
	18	クロールキック 5M	ビート板に両手を添え、顔をつけてバタ足により進む				
		ポビング 3M	ポビングをしながら移動する				
	17	グライドキック 5M	両足で壁を蹴り、グライド姿勢でバタ足により進む				
		背泳ぎキック 5M	きおつけの姿勢で仰向け状態でバタ足により進む				
	16	ノーブレクロール 7M	呼吸をしないでキャッチアップクロールを泳ぐ				
		背泳ぎキック 7M	仰向け姿勢で壁を蹴り、グライド姿勢で背泳ぎキックをする				
	15	クロール 12.5M	呼吸をしてキャッチアップクロールを泳ぐ				
		背泳ぎキック 12.5M	グライド姿勢で連続した背泳ぎのキックにより進む				
	14	クロール 25M	クロールを3ストローク1プレスで25M泳ぐ				
13	背泳ぎ 25M	背泳ぎで25M泳ぐ					
12	平泳ぎキック 25M	平泳ぎキックで25M泳ぐ					
11	平泳ぎ 25M	平泳ぎで25M泳ぐ					
10	バタフライ 25M	バタフライで25M泳ぐ					
チャレンジ	9	クロール 25Mタイム	(8歳以下) 27秒		(9歳以上) 25秒		
		背泳ぎ 25Mタイム	(8歳以下) 32秒		(9歳以上) 30秒		
	8	平泳ぎ 25M タイム	(8歳以下) 36秒		(9歳以上) 34秒		
		バタフライ 25Mタイム	(8歳以下) 35秒		(9歳以上) 33秒		
	7	クロール 50M	クロールの正しい泳法(スタート・ターンを含む)で50M泳ぐ				
		背泳ぎ 50M	背泳ぎの正しい泳法(スタート・ターンを含む)で50M泳ぐ				
	6	平泳ぎ 50M	平泳ぎの正しい泳法(スタート・ターンを含む)で50M泳ぐ				
		バタフライ 50M	バタフライの正しい泳法(スタート・ターンを含む)で50M泳ぐ				
	5	クロール 50Mタイム	(8歳以下) 1分06秒		(9-10歳) 58秒		(11歳以上) 51秒
		背泳ぎ 50Mタイム	(8歳以下) 1分15秒		(9-10歳) 1分06秒		(11歳以上) 57秒
	4	平泳ぎ 50Mタイム	(8歳以下) 1分23秒		(9-10歳) 1分14秒		(11歳以上) 1分04秒
		バタフライ 50Mタイム	(8歳以下) 1分16秒		(9-10歳) 1分07秒		(11歳以上) 58秒
	3	個人メドレー 100M	個人メドレーの正しい泳法(スタート・ターンを含む)で100M泳ぐ				
2	個人メドレー 100Mタイム	(8歳以下) 2分16秒		(9-10歳) 2分03秒		(11歳以上) 1分48秒	
1	1種目標準記録突破	100M IM	50M Fly	50M Ba	50M Br	50M Fr	
		1分35秒	42秒	43秒	48秒	39秒	
チャンピオン	ブロンズ	2種目標準記録突破	100M IM	50M Fly	50M Ba	50M Br	50M Fr
		1分33秒	41秒	42秒	47秒	38秒	
	シルバー	2種目標準記録突破	100M IM	50M Fly	50M Ba	50M Br	50M Fr
		1分28秒	38秒	40秒	44秒	36秒	
	ゴールド	2種目標準記録突破	100M IM	50M Fly	50M Ba	50M Br	50M Fr
		1分22秒	36秒	38秒	42秒	34秒	
スペシャル	自己記録更新	自己記録に挑戦 / 大会参加を目指します					