



# 進級基準表

2016年 10月 改訂

**大きな変更ポイント！！**

- ★ 初心レベル(水なれ)のテスト項目をよりやさしくしました！
- ★ 背泳ぎを習得してから、クロールの基準タイムに挑戦します！
- ★ 3級以上のテスト項目を明確にしました！

級	テ ス ト 項 目		目標距離
16 級	顔あらい	水中移動	25m
15 級	潜り	ポビング(補助あり)	
14 級	けのび	ポビング(補助なし)	
13 級	グライドキック	呼吸なしクロール	
12 級	呼吸つきクロール		
11 級	クロール25m		
10 級	背泳ぎキック25m		
9 級	背泳ぎ25m		
8 級	クロール25mタイム	背泳ぎ25mタイム	
7 級	平泳ぎキック25m		
6 級	平泳ぎ25m		
5 級	バタフライキック25m		
4 級	バタフライ25m		
3 級	クロール50m	背泳ぎ50m	50m
2 級	平泳ぎ50m	バタフライ50m	
1 級	個人メドレー100m		100m

級	テスト項目	評 価 基 準 (一 部)	目標距離
16 級	顔つけ・顔あらい	顔に水がついても嫌がらない ・ 両手で水をすくい自分で顔を洗うことができる	25m
	水中移動	赤台の上を一人で歩ける	
15 級	潜り	自分で5秒間潜ることができる(頭が水に隠れるくらいまで潜る)	
	ポビング(補助あり)	コーチの補助がある状態で、水底に両足をつけて連続ジャンプする(鼻から息を出している)	
14 級	ふし浮き・けのび	リラックスして浮くことができる(浮き身姿勢から安全に立つことができる) ・ 壁をけてスタートができる	
	ポビング(補助なし)	自分で両足をつけて連続ジャンプして進むことができる(5m以上)	
13 級	グライドキック	ヒザを曲げすぎないでしなやかに足の甲で水を蹴っている	
	息継ぎなしクロール	水をまっすぐ後方に押し、肩から大きなストロークをしている(キャッチアップクロール)	
12 級	呼吸つきクロール (12.5m)	一定の頻度で横向き呼吸をしながらクロールで泳ぐ(キャッチアップクロール)	
11 級	クロール25m	一定の頻度で横向き呼吸をしながらクロールで泳ぐ(コンティニアスクロール)	
10 級	背泳ぎキック25m	手を頭の上に伸ばし、仰向けの姿勢でキックして進む(極端に腰が沈まない)	
9 級	背泳ぎ25m	肘を伸ばし、左右タイミングのあったストロークで泳いでいる(脚の太ももまで水をかいている)	
8 級	クロール25mタイム	(8才以下)27秒以内 (9才以上)25秒以内	
	背泳ぎ25mタイム	(8才以下)32秒以内 (9才以上)30秒以内	
7 級	平泳ぎキック25m	足の裏で水をけり、けた後に両足をそろえている(極端に腰が沈まないようにする)	
6 級	平泳ぎ25m	1かき毎に前へ姿勢を伸ばし、タイミングのあったキックとプルをすることができる	
5 級	バタフライキック25m	両足をそろえて腰からしなやかなキックをしている(極端にヒザを曲げすぎない)	
4 級	バタフライ25m	タイミングのあったキックとプルで、呼吸の時に腰を大きく反らないようにする	
3 級	クロール50mタイム	(8才以下)1分06秒以内 (9-10才以下)58秒以内 (11才以上)51秒以内	
	背泳ぎ50mタイム	(8才以下)1分15秒以内 (9-10才以下)1分06秒以内 (11才以上)57秒以内	
2 級	平泳ぎ50mタイム	(8才以下)1分23秒以内 (9-10才以下)1分14秒以内 (11才以上)1分04秒以内	
	バタフライ50mタイム	(8才以下)1分16秒以内 (9-10才以下)1分07秒以内 (11才以上)58秒以内	
1 級	個人メドレー100m	・正しい泳順で100m泳ぐ(正しくスムーズなスタートとターンができる) ・(8才以下)2分16秒以内 (9-10才以下)2分03秒以内 (11才以上)1分48秒以内	