

# 進級基準表

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	泣かないで来れる	・親離れがスムーズにできる
	ヒトデ	OR-8	シャワーがかかれる・腰かけキックができる	・口の開閉ができる ・体操ができる
	ヤドカリ	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 ・「パア」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 ・「パア」が言える
	ペンギン	OR-3	背浮でユラユラできる(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
	ヤドカリ	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る ・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ル 10秒	・手回ししながらキックできる
緑	なし	G-9	ノーブレクロール 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	板付きクロール 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	クロール 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	板付きクロール 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	クロール 25m	・リラックスして手回しできる ・リズムよくキックができる ・横呼吸
	全国共通泳力認定 6級 が受けられます (クロール25m 完泳)			
	黄色	B-2	クロール(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
	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
	全国共通泳力認定 5級 が受けられます (背泳ぎ25m 完泳)			
水色	青	S-5	クロール(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

帽子	ワッペン	級	項目	観察項目(ポイント)	
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	クロール(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(ひとかき、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	クロール(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	バタフライ顔あげ板キック(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ない	
	水色	Y-4	バタフライ顔あげ板キック 25m	・そろえてキックできる ・ひざが曲がりすぎていない	
	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	
全国共通泳力認定 4級 が受けられます (平泳ぎ25m・バタフライ25m 完泳)					
赤	なし	R-6	クロール(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	
	全国共通泳力認定 3級 が受けられます (4泳法50m 完泳)				
	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			
全国共通泳力認定 2級 が受けられます (個人メドレー100m・スカーリング 完泳)					
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	
	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	
	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	
全国共通泳力認定 1級 が受けられます (個人メドレー200m 完泳) ※すべての黒帽子に受験資格有					
全国共通泳力認定受験希望者は当クラブ指定日もしくは進級テストに検定試験を受験できます(検定料・認定料は別紙参照)					

## ♥進級テスト・・・奇数月第3週目(予備週4週目)♥

★★ 飛び級した際には 飛び級間のワッペンは 基本的にお渡ししていません ★★

この進級基準表は ビートスイミングクラブ相浦プールの基準表です(ビートグループ内で異なります)