

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	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 ・「パァ」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 ・「パァ」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	W-9	補助付き浮身ができる 5秒
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	板付きノーブレイクローリング 10秒	・手回ししながらキックできる
緑		なし	G-9	ノーブレイクローリング 10秒
	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
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
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
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
	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
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	各種目ごとにワッペンがもらえます
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	

★進級テスト 奇数月の第3週目 予備週 奇数月の第4週目

※欠席の際は第4週目が予備週となっております。
 ※飛び級した際には 飛び級間のワッペンはお渡ししておりません。
 ※この進級基準表は ビートスイミングクラブ古賀プールの基準表です。
 ※ワッペンを紛失された場合は100円(税別)で購入できます。

ビートスイミングクラブ 古賀プール

古賀市新久保1丁目2-10

TEL: 092-943-2161

