

進級基準チェック項目

級	テスト項目	距離・回数	チェック項目①	チェック項目②	チェック項目③	チェック項目④	チェック項目⑤	備考
N				泣かないで練習に参加出来る	1人でプールに入り水を肩下まで浴びれる			
チャップ			みんなと一緒に練習が出来る	顔つげが自力で出来る	耳がかくれて3秒間顔つげが出来る			
カニ	顔付け	顔付け3秒	腹這いで足を上下に動かすことが出来る	水没が自力で出来る	頭が隠れて5秒潜ることが出来る			台を持って可
カメ	水没	水没5秒	足を水中で上下に動かすことが出来る	水中で開眼が出来る	自由泳ぎ1mが2回出来る		推進力がある	
メダカ	自由泳ぎ	1 m * 2	脱力出来る	補助ありで立つための動作が出来る	前補助伏し浮き 3 m 1 回出来る			
マンボウ	前補助伏し浮き	3 m * 1	スタートが出来る	水平姿勢を保てる	自力で立つことが出来る	伏し浮き 3 m 2 回出来る		およそ5秒間で コーチはスタートから1 mの範囲内
クラゲ	伏し浮き	3 m * 2	両手前の姿勢でキックが出来る	足首が脱力してキックが出来る	自由泳ぎ3mから自力で立つことが出来る		推進力がある	
キンギョ	自由泳ぎ	3 m * 2	鼻から息を吐き口から息を吸うことが出来る	プールの底にしゃがむことが出来る	両足でジャンプ出来る	2段上から飛んで3 m連続ポビングが出来る		3回以上
カエル	ポビング	3 m連続	ビート板を持ってバランスが取れる	リズム良くキックが出来る	5m板キックが2回出来る		推進力がある	ひざは曲がり過ぎないように注意する・ゴーグル可
トビウオ	板キック	5 m * 2	呼吸をせずに5 mキックが出来る	水面をまっすぐ泳ぐことが出来る	自由泳ぎ 5 m を 2 回出来る		推進力がある	
クジラ	自由泳ぎ	5 m * 2	自力でスタート出来る	合図で自力で立つこと出来る	背面浮きで脱力ができる	背面浮き 5 m を 2 回出来る		足をもって補助送り
ラッコ	背面浮き	5 m * 2	足首を脱力して背面キックが出来る	水平姿勢を保てる	背面キック 5 m を 2 回出来る		推進力がある	
ヒラメ	背面キック	5 m * 2	手が下がらず呼吸が出来る	キックを止めずに呼吸動作が出来る	けのびキック 5 m 2 回出来る		推進力がある	※前呼吸 2 回以上出来る
1級	けのびキック呼吸付き	5 m * 2	推進力が一定である	しなやかに足を動かしている。	板キック 2 5 m 1 回出来る		推進力がある	※台からスタート
2級	板キック	2 5 m * 1	背面キックでまっすぐ進める	水平姿勢を保てる	背面キック 1 0 m を 2 回出来る		推進力がある	
3級	背面キック	1 0 m * 2	キックを止めずに手を回せる	前で手を揃えてから掻きだせる	水面上で肩を大きく回している	ノーブレスクロールで8ストローク	推進力がある	
4級	ノーブレスクロール 8ストローク	8stroke	水をしっかり掻けている	手が下がらず横向きで呼吸が出来る	キックを止めずに呼吸動作が出来る	片手クロール 1 0 m 2 回出来る	推進力がある	※左右の呼吸が出来る
5級	片手クロール 左右	1 0 m * 2	スムーズに3回に1回の呼吸が出来る	飛び込みスタートが出来る	安定したキックが打てる。	クロール 2 5 m 1 回出来る	推進力がある	
6級	クロール	2 5 m * 1	頭の上で手を組み水平姿勢を保てる	推進力のあるキックが安定して出来る。	背面キック 2 5 m 1 回出来る。		推進力がある	
7級	背面キック	2 5 m * 1	姿勢よく安定したキックを打ちながら泳げる	リズムよく手を回している。	背面の状態でゴールタッチが出来る	背泳ぎ 2 5 m 1 回出来る。	推進力がある	気を付けにならない
8級	背泳ぎ	2 5 m * 1	ターン動作が出来る	肩から大きく腕を回すことが出来る	フォームが崩れることなく泳げている	クロール50m1回出来る	推進力がある	
9級	クロール	5 0 m * 1	足首を曲げて足の裏で水を蹴れている	蹴った後の水平姿勢を保っている	一蹴りでの推進力がある	平泳ぎキック 2 5 m 1 回出来る。	推進力がある	
10級	平泳ぎキック	2 5 m * 1	ブルとキックのタイミングが合っている	水平姿勢を維持出来ている	ゴールタッチが両手で同時に出来る	平泳ぎ 2 5 m 1 回出来る。	推進力がある	
11級	平泳ぎ	2 5 m * 1	スタート・ターン後に1かき1けり出来る	ターンとゴールタッチは両手で出来ている	フォームが崩れることなく泳げている	平泳ぎ50m1回出来る。	推進力がある	
12級	平泳ぎ	5 0 m * 1	両足を揃えて蹴れている	蹴りこみが出来ておしりが上がっている	同じリズムで蹴ることが出来る	バタフライキック 2 5 m 1 回出来る。	推進力がある	
13級	バタフライキック	2 5 m * 1	ブルとキックのタイミングが合っている	左右の腕を伸ばし安定したリズムで泳げる	第一、第二キックの打ち分けが出来る	片手バタフライ 2 5 m 1 回出来る	推進力がある	左右4回交互
14級	片手バタフライ 4ストロークずつ交互	2 5 m * 1	肘を伸ばし左右対称のリカバリーが出来る	同じリズムでうねりのある泳ぎが出来る	ゴールタッチが両手で同時に出来る	バタフライ25m1回出来る。	推進力がある	
15級	バタフライ	2 5 m * 1	ターン動作が出来る	太ももまで掻き肘を伸ばしリカバリー出来る	フォームが崩れることなく泳げている	背泳ぎ50m1回出来る。	推進力がある	
16級	背泳ぎ	5 0 m * 1	上下動を少なく進むことが出来る	ターンとゴールタッチは両手で出来ている	フォームが崩れることなく泳げている	バタフライ50m1回出来る。	推進力がある	
17級	バタフライ	5 0 m * 1	素早いターン動作が出来る	ハイエルポーのリカバリーが出来る	フォームが崩れることなく泳げている	クロール100m1回出来る。	推進力がある	
18級	クロール	1 0 0 m * 1	素早いターン動作が出来る	腕全体で水を捉え太ももまで掻ける	フォームが崩れることなく泳げている	背泳ぎ100m1回出来る。	推進力がある	
19級	背泳ぎ	1 0 0 m * 1	スタート・ターン後に1かき1けり出来る	前方でブル動作が出来る	ターンとゴールタッチは両手で出来ている	平泳ぎ100m1回出来る。	推進力がある	
20級	平泳ぎ	1 0 0 m * 1						
20級	S-Iron	クロール	5 0 m * 1	日本水泳連盟泳力検定3級のタイムをクリア	ドルフィンキックが打てる		推進力がある	どれからクリアしてもOK
	S-Bronze	背泳ぎ	5 0 m * 1	日本水泳連盟泳力検定3級のタイムをクリア	バサロキックが使える		推進力がある	1つクリアでIron
	S-Silver	平泳ぎ	5 0 m * 1	日本水泳連盟泳力検定3級のタイムをクリア	1かき1けりの前に1ドルフィンが打てる		推進力がある	2つクリアでBronze・・・
	S-Gold	バタフライ	5 0 m * 1	日本水泳連盟泳力検定3級のタイムをクリア	ドルフィンキックが打てる		推進力がある	
	S-Platina	個人メドレー	1 0 0 m * 1	日本水泳連盟泳力検定2級のタイムをクリア	各泳法のターン動作が出来る		推進力がある	

