

進級基準表

2014/11～

級	進級基準表	進級テストのポイント
1	瞬間顔付け	■泣かずに練習できる ■瞬間顔付けができる
2	顔付け3秒	■顔付けが3秒できる ■顔付け後、顔をふかない
3	潜水3秒、口プル	■コーチと一緒に3秒もぐれる ■口から息をたくさん出せる
4	潜水5秒、鼻プル	■コーチと一緒に5秒もぐれたる ■鼻から息をたくさん出せる
5	ホビング5m	■ホビングが5mできる
6	けのび5m、背浮き5秒	けのび ■5mできる ■力が抜けている 背浮き ■5秒できる ■お腹が沈んでいない ■自分でたてる
7	面かぶり板キック10m (ヘルパー付)	■ビート板にのせた手の肘が伸びている ■水平姿勢がとれている ■頭が水の中にしまえる ■推進力のあるキックで10m止まらない
8	板キック12.5m	■水平姿勢がとれている ■推進力があるキックで12.5mとまらない ■呼吸ができ、キックがとまらない
9	ノープレクロー10m ※ゴーグル使用可	■息つぎをせずクロー10m泳げる ■10m止まらずに泳げる ■肘がのびている ■軸がぶれずにまっすぐ泳げる
10	クロー12.5m	■3回に一回の呼吸ができる ■キックが止まってない ■手を前にそろえてから、腕を大きくまわせる ■息継ぎの時姿勢がくずれない
11	クロー25m	■25m同じリズムで泳げる ■手を前でそろえず腕を大きくまわせた ■水平姿勢が保てる ■息継ぎの時姿勢とリズムがくずれなかった
12	背面キック25m	■25m泳げる■両手を上に伸ばしてキックできる■止まらずに泳げる ■水面近くまで、しっかりけり上げてキックできる
13	背泳ぎ25m	■同じリズムで25m泳げる ■腕がそろわずまわせる ■軸がぶれずにまっすぐ泳げる
14	クロー50m	■同じリズムで50m泳げる ■息継ぎの時姿勢とリズムがくずれなかった ■3回に一回の呼吸で50m泳げる ■オープンターンができる
15	背泳ぎ50m	■同じリズムで50m泳げる ■背泳ぎのオープンターンができる ■水平姿勢が保てる ■キックが止まらずに泳げる
16	平泳ぎ板キック25m	■足の裏でキックできる ■推進力がある ■足が閉じるまでしっかりとけれる■足を閉じた後足首の力が抜けてる
17	平泳ぎ25m	■手・足・呼吸のタイミングが合っている ■泳ぎに伸びがある ■ひとかきひとけりできる ■顔がしっかり水中にしまえて泳げる ■胸の前で腕をまわせる

18	バタフライ 25m	<ul style="list-style-type: none"> ■2回に1回の呼吸で泳げる ■手と足と呼吸のタイミングがあっている ■キックは腰を使いうねりがある ■キックは両足そろえてうてる ■腕を戻す時に肘が曲がらず、両手を同時に動かした
19	平泳ぎ 50m	<ul style="list-style-type: none"> ■同じリズムで50m泳げる ■ひとかきひとけりできる ■オープンターンができる
20	バタフライ 50m	<ul style="list-style-type: none"> ■50m泳げる ■オープンターンができる
ベストスイマー(キャップ 赤)		
21	100m個人メドレー	<ul style="list-style-type: none"> ■泳法重視
22	200m個人メドレー	<ul style="list-style-type: none"> ■泳法重視
23	25mバタフライ	<ul style="list-style-type: none"> ■タイム突破
24	100m個人メドレー	<ul style="list-style-type: none"> ■タイム突破
25	200m個人メドレー	<ul style="list-style-type: none"> ■タイム突破
トップスイマー(キャップ 黒)		
26	50m専門種目	<ul style="list-style-type: none"> ■タイム突破
27	50m専門種目	<ul style="list-style-type: none"> ■タイム突破
28	50m専門種目	<ul style="list-style-type: none"> ■タイム突破
29	50m専門種目	<ul style="list-style-type: none"> ■タイム突破