

進級テストカード 個人記録 (水泳)

なまえ 男 ・ 女

クラス	級	認 定 基 準 項 目	認定日(西暦)	認定者
基礎	無	顔洗いができる	年 /	
		バブリングができる(口からぶくぶく)	年 /	
		頭までもぐれて、顔つけ(5秒)が安定してできる	年 /	
	G	板キックが安定して(7m以上)ができる	年 /	
		ボビングができる(ぶくぶくジャンプの連続動作)	年 /	
		ふし浮き(5秒)ができる	年 /	
		背面浮きスタートができる	年 /	
	F	けのびスタート(5m)ができる	年 /	
		背面浮きが1人で(5秒)ができる	年 /	
		面かぶりキック(5m)ができる	年 /	
		板キック呼吸付(12.5m)ができる	年 /	
	E	板キック呼吸付(25m)ができる ※E級～H級-無し	年 /	
		クロール呼吸なし(7m)ができる	年 /	
		クロール1/3呼吸付き(12.5m)ができる	年 /	
		背面スタートからキック(12.5m)ができる	年 /	
	D	背面キック(25m)ができる	年 /	
		背泳ぎ(12.5m)ができる	年 /	
		クロール(25m) 完泳ができる(距離)	年 /	
	C	背泳ぎ(25m) 完泳ができる(距離)	年 /	
		平泳ぎのキック動作ができる(壁キック)	年 /	
		★クイックターンができる	年 /	
応用	B	平泳ぎの板キック呼吸付(25m)ができる	年 /	
		平泳ぎのプル動作(12.5m)ができる	年 /	
		平泳ぎ(25m) 完泳ができる(距離)	年 /	
	A	バタフライのキック動作ができる	年 /	
		バタフライのコンビ(12.5m)ができる	年 /	
		★背泳ぎロールターンができる	年 /	
	青	バタフライ(25m) 完泳ができる	年 /	
		クロール25m完成 目安:25-0	年 /	
	黄	背泳ぎ25m完成 目安:28-0	年 /	
		平泳ぎ25m完成 目安:32-0	年 /	
		★水平ターン(両手タッチターン)ができる	年 /	
	赤	クロール50m 低学年55-0 高学年49-0(クイックターン)	年 /	
		バタフライ25m完成 目安:29-0	年 /	
	白1	平泳ぎ50m 低学年 1-11-0 高学年 1-01-0	年 /	
		背泳ぎ50m 低学年 1-04-00 高学年 55-0	年 /	
	白2	バタフライ50m 低学年 1-00-00 高学年 52-0	年 /	
		100m個人メドレー 低学年 2-03-0 高学年 1-48-0	年 /	
	白3	200m個人メドレー 低学年 3-49-0 高学年 3-28-0	年 /	

☆合格基準:全ての項目が安定して繰り返してできる事