

NPO法人浜島スポーツクラブ「スイミング教室 進級テスト審査基準表

☆進級テストは基本的に年2回(7月、10月を予定)行います。
 ★進級し、指導員の指示がある者のみ上級クラスへの変更を行います。
 ☆進級時は、13～3級までは該当の級マーク(¥100)、2～1級は指定キャップ(¥830)をご購入ください。
 ★新規受講生の方は、進級テストまで級マークはありません。

R6.1.12改定

認定級	項目	合格基準	帽子
13級	水中歩行	○水に慣れている。	共通(紺) + 級マーク
	練習態度	○指導員の指示によって行動できる。	
12級	伏し浮き	○手足が曲らず、まっすぐ伸びて、5秒間浮いていられる。	
	呼吸法と顔つけ	○ポピング(口から息を吐く)、バブリング(鼻から息を吐く)	
11級	蹴伸び3m	○膝を伸ばして、壁を蹴ることができる。	
10級	蹴伸び5m	○膝を伸ばして、壁を蹴ることができる。	
9級	蹴伸びキック10m (ノープレキック)	○膝が曲がりすぎない。 ○背中が反ったり、腰が沈んだりしない。 ○頭の位置が高くなるない。 ○身体全体の力が抜けている。(無駄な力が入らない)	
	ビート板ストローク	○身体下をS字、逆S字を描き、最後まで(腰から太ももまで)掻くことができる。	
8級	ビート板キック25m	○足首を伸ばして正しくキックができる。 ○膝を曲げすぎずに推進力のあるキックができる。	
	面かぶりクロール10m (ノープレクロール)	○腕を伸ばして、リカバリーができる。	
7級	グライドクロール15m	○クロールの基礎ができている。 ・中心線が定まっている。 ・腰が沈まない。 ・体の中心線の真下を掻いている。 ・最後までしっかり掻けている。 ・肘を落とさずにリカバリーができる。 ・真横を向いて、呼吸ができる。	
6級	クロール25m	○クロールの基礎ができ、姿勢を保って一定のリズムで泳ぐことができる。 ○呼吸の動作が入っても姿勢が乱れない。 ○身体のローリングに合わせて呼吸できる。(正しい呼吸法が身についている)	
5級	クロール50m	○クロールの基礎ができ、一定のリズムで50m泳ぐことができる。 ○タッチターンができる。	
4級	背泳ぎ25m	○腰が沈まず、身体を一定に保ち泳ぐことができる。 ○腕の動作が止まらずに掻けている。 ○左右対称に手を動かし、手、腕は肩の延長線上で入水している。 ○膝が水面から出ずに足先が水面上に出る。	
3級	平泳ぎ25m	○足の裏で水を蹴ることができる。 ○呼吸と手足のタイミングが合い、手足を揃えてストリームラインを描いて泳ぐことができる。 ○肘から引かない。 ○リカバリーで肘が水面から出ない。 ○腰が沈まない。	
2級	バタフライ25m	○両足を揃えて、足の甲でキックすることができる。 ○ブルが腰より上で掻くことができる。 ○手を水面上に戻し、肩幅の延長線上に入水することができる。 ○腰が沈まない。 ○ブルとキックのタイミングが合っている。	シリコン青
1級	個人メドレー100m	○四泳法を正しく泳ぐことができる。(2分00秒00以内)	シリコン緑
	飛び込み	○指先から入水することができる。	
	ターン	○スピードを落とさずにターンができる。 ○平泳ぎ、バタフライは両手タッチ、背泳ぎは仰向けでタッチしている。	
特級	個人メドレー100m	○四泳法を正しく泳ぐことができる。(1分30秒00以内) ○練習態度がほかの生徒の模範となるものである。	自由