





周南スイミングクラブ 進級テスト 項目

イルカ	テスト	水なれ 1	ワッペン
	1	シャワーを浴びれる	ありません
	2	カニあるき(小プール)	
	3	顔を洗うことができる	


15級	テスト	水なれ 2	ワッペン
	1	小プールで歩いたりジャンプすることができる	
	2	水面に耳をつけることができる	
	3	口でブクブクすることができる	
	4	フープをくぐって歩く	

14級	テスト	腰かけキック・水中歩行	ワッペン
	1	腰:足首を伸ばしてキックができる	
	2	腰:足の付け根から膝を曲げすぎずキックができる	
	3	腰:リズムよくキックができる	
	4	立飛:肩に飛びついて水に入ることができる	
	5	歩:5m水中歩行ができる	


13級	テスト	立ち飛込み・板呼吸	ワッペン
	1	立飛:小プールで立ち飛込みができる	
	2	スタート:ビート板をもって座ってスタートができる	
	4	板:小プールで5秒顔をつけることができる	
	5	板:水の中で息を吐くことができる *出来るだけ鼻から吐く	
	6	板:顔を前に向けずにできる	


12級	テスト	けのび・ビート板キック(小)	ワッペン
	1	け:顔を前に向けずにできる	
	2	け:体に力を入れすぎず体をそらさずにできる	
	3	け:ビート板を持って、けのびができる	
	4	け:5mけのびができる	
	5	板:肘を伸ばしてビート板を持ちキックができる	
	6	板:13m板キックで進む事ができる	

12級、小プールでも座って、けのびのスタートをするが出来ない子は従来のやり方でもOK


11級	テスト	面かぶりキック(小)・板キック(立ち飛込み)	ワッペン
	1	面:けのびの姿勢ができる	
	2	面:顔を前に向けずにできる	
	3	面:足の付け根から膝を曲げすぎずキックができる	
	4	面:5m面かぶりキックができる	
	5	板:足の付け根から膝を曲げすぎずキックができる	
	6	板:13m板キックでリズムカルに足が動き進める	

11級は小プールでも座って、けのびのスタート


10級	テスト	面かぶりキック(大)・板キック	ワッペン
	1	面:座ってストリームラインでスタートできる	
	2	面:顔を前に向けずに、けのびの姿勢ができる	
	3	面:足の付け根から膝を曲げすぎずキックができる	
	4	面:6m水面で面かぶりキックができる	
	5	板:足の付け根から膝を曲げすぎずキックができる	
	6	板:25m板キックでいきおいよく進む事ができる	



9級	テスト	面かぶりクロール・顔つけキック	ワッペン
	1	面:足の付け根から膝を曲げすぎずキックができる	
	2	面:リズムカルにキックができる	
	3	面:手を前で揃え大きく回し最後までかいて泳げる	
	4	面:6m顔を前に向けず面かぶりクロールが泳げる	
	5	顔:足の付け根から膝を曲げすぎずキックができる	
	6	顔:顔をつけ下を向いて鼻から息を吐く事ができる	
	7	顔:13m顔つけ板キックで呼吸をしながら勢いよく進める	



9級 クロール・板キックは座ってスタート


8級	テスト	12.5mヘルパー付クロール	ワッペン
	1	足の付け根から膝を曲げすぎずキックができる	
	2	手を最後まで大きくまわしてかくことができる	
	3	前に手を伸ばして呼吸ができる	
	4	顔を横に向けてタイミングよく呼吸ができる	
	5	水面で力をいれずに真直ぐな姿勢で泳げる	
	6	13m力を入れすぎずヘルパー付クロールが泳げる	


8級 座ってスタート



7級	テスト	25mヘルパー付背泳ぎ	ワッペン
	1	足首を伸ばしてキックができる	
	2	膝を曲げすぎず水面でキックができる	
	3	左右の手でバランスよく最後までかける	
	4	水面で真直ぐな姿勢で泳げる	
	5	体に力を入れすぎずに泳ぐことができる	
	6	25mヘルパー付背泳ぎが泳げる	


6級	テスト	25m背泳ぎ	ワッペン	泳力認定 6級合格で ジュニア6級合格
	1	膝を曲げすぎず水面でキックができる		
	2	肘を伸ばして手が正しい位置に入水できる		
	3	左右の手でバランスよく最後までかける		
	4	真直ぐな姿勢で泳げる		
	5	体に力を入れすぎずに泳ぐことができる		
	6	25m背泳ぎが泳げる		

5級	テスト	25mクロール	ワッペン	泳力認定 5級合格で ジュニア5級合格
	1	足の付け根から膝を曲げすぎずキックができる		
	2	水面でリズムカルにキックができる		
	3	手で最後まで水を押すことができる		
	4	前に手を伸ばした時、呼吸ができる		
	5	顔を横に向けてタイミングよく呼吸ができる		
	6	真直ぐな姿勢で泳げる		
	7	25mクロールが泳げる		


4級	テスト	25mクロール、背泳ぎ タイム測定	ワッペン
	～3年	クロール 45.00 / 背泳ぎ 55.00	
	4年～	クロール 40.00 / 背泳ぎ 50.00	


3級	テスト	25m平泳ぎ	ワッペン
	1	足のうらでけることができ、他のキックが入らない	
	2	膝をかかえこまないで、けることができる	
	3	手のかきが正しくできる	
	4	手と足のタイミングが合っている	
	5	水の中で手を前に伸ばし真直ぐな姿勢で泳げる	
	6	力をぬき浮いて、のびることができる	
	7	25m平泳ぎが泳げる	

2級	テスト	25mバタフライ	ワッペン	泳力認定 2級合格で ジュニア4級合格
	1	両足同時に膝を曲げすぎずしっかりキックができる		
	2	手で最後まで水を押すことができる		
	3	手を水の上に上げて、前に運べる		
	4	手と頭が同時に入水できる		
	5	手と足のタイミングが合っている		
	6	良い(体が立たない)姿勢で泳げる		
	7	25mバタフライが泳げる		

1級	テスト	25mバタフライ、平泳ぎ タイム測定	ワッペン
	～3年	バタフライ 55.00 / 平泳ぎ 55.00	
	4年～	バタフライ 50.00 / 平泳ぎ 50.00	


B1級	テスト	50mクロール・50m背泳ぎ タイム測定	帽子
	1	クロール 完泳・制限タイムなし	黄色帽子
	2	背泳ぎ 完泳・制限タイムなし	

B2級	テスト	50mバタフライ・50m平泳ぎ タイム測定	帽子	泳力認定
	1	バタフライ 完泳・制限タイムなし	黄色帽子	
	2	平泳ぎ 完泳・制限タイムなし		

B3級	テスト	100m個人メドレー	帽子	泳力認定 B3級合格で ジュニア2級合格
	幼児	2:35.00	黄色帽子	
	1年	2:30.00		
	2年	2:25.00		
	3年	2:20.00		
	4年	2:15.00		
	5年	2:10.00		
6年～	2:05.00			

B4級	テスト	100m個人メドレー	帽子
	幼児	2:30.00	黄色帽子
	1年	2:25.00	
	2年	2:20.00	
	3年	2:15.00	
	4年	2:10.00	
	5年	2:05.00	
6年～	2:00.00		

B5級	テスト	100m個人メドレー	帽子
	幼児	2:25.00	黄色帽子
	1年	2:20.00	
	2年	2:15.00	
	3年	2:10.00	
	4年	2:05.00	
	5年	2:00.00	
6年～	1:55.00		

A1級	テスト	200m個人メドレー	帽子	泳力認定 A1級合格で ジュニア1級合格
	幼児	4:50.00	緑帽子	
	1年	4:45.00		
	2年	4:40.00		
	3年	4:35.00		
	4年	4:30.00		
	5年	4:25.00		
6年～	4:20.00			

A2級	テスト	200m個人メドレー	帽子	泳力認定
	幼児	4:45.00	緑帽子	約2年(96回練習)で 泳力認定初段の 申請が出来ます (ここからは任意です)
	1年	4:40.00		
	2年	4:35.00		
	3年	4:30.00		
	4年	4:25.00		
	5年	4:20.00		
6年～	4:15.00			

A3級	テスト	200m個人メドレー	帽子
	幼児	4:40.00	緑帽子
	1年	4:35.00	
	2年	4:30.00	
	3年	4:25.00	
	4年	4:20.00	
	5年	4:15.00	
6年～	4:10.00		

A4級	テスト	200m個人メドレー	帽子
	幼児	4:35.00	緑帽子
	1年	4:30.00	
	2年	4:25.00	
	3年	4:20.00	
	4年	4:15.00	
	5年	4:10.00	
6年～	4:05.00		


A5級	テスト	200m個人メドレー	帽子
	幼児	4:30.00	緑帽子
	1年	4:25.00	
	2年	4:20.00	
	3年	4:15.00	
	4年	4:10.00	
	5年	4:05.00	
6年～	4:00.00		

A6級	テスト	200m個人メドレー	帽子
	幼児	4:25.00	緑帽子
	1年	4:20.00	
	2年	4:15.00	
	3年	4:10.00	
	4年	4:05.00	
	5年	4:00.00	
6年～	3:55.00		

A7級	テスト	200m個人メドレー	帽子
	幼児	4:20.00	緑帽子
	1年	4:15.00	
	2年	4:10.00	
	3年	4:05.00	
	4年	4:00.00	
	5年	3:55.00	
6年～	3:50.00		

A8級	テスト	200m個人メドレー	帽子
	幼児	4:10.00	緑帽子
	1年	4:05.00	
	2年	4:00.00	
	3年	3:55.00	
	4年	3:50.00	
	5年	3:45.00	
6年～	3:40.00		

A9級	テスト	200m個人メドレー	帽子
	幼児	4:00.00	緑帽子
	1年	3:55.00	
	2年	3:50.00	
	3年	3:45.00	
	4年	3:40.00	
	5年	3:35.00	
6年～	3:30.00		

A10級	テスト	200m個人メドレー	帽子	A10級合格でトロフィー進呈
	幼児	3:50.00	緑帽子	
	1年	3:45.00		
	2年	3:40.00		
	3年	3:35.00		
	4年	3:30.00		
	5年	3:25.00		
6年～	3:20.00			