

| 進級基準             | テスト項目                  | チェック項目                                                                                          |                       |                           |            |                           |
|------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|------------|---------------------------|
| ベーシック 8級         | (ヘルパー3個)泣かずに練習することができる | ①練習途中で泣きやむことができる                                                                                | ②あいさつができる             | ③泣かずに練習することができる           |            |                           |
| ベーシック 7級         | (ヘルパー3個)口からブクブクできる     | ①フーフーできる                                                                                        | ②ワニさんのポーズができる         | ③口からブクブクできる               |            |                           |
| ベーシック 6級         | (ヘルパー3個)水中歩行ができる       | ①壁を持ってできる                                                                                       | ②コーチの手を持ってできる         | ③ひとりてスタート、ターン、ゴールできる      |            |                           |
| ベーシック 5級         | (ヘルパー3個)鼻まで3秒もぐることができる | ①コーチの手を持ってできる                                                                                   | ②鼻までもぐることができる(3秒未満)   | ③鼻まで3秒もぐることができる           |            |                           |
| ベーシック 4級         | (ヘルパー3個)耳まで3秒もぐることができる | ①コーチの手を持ってできる                                                                                   | ②耳までもぐることができる(3秒未満)   | ③耳まで3秒もぐることができる           |            |                           |
| ベーシック 3級         | (ヘルパー3個)頭まで3秒もぐることができる | ①コーチの手を持ってできる                                                                                   | ②頭までもぐることができる(3秒未満)   | ③頭まで3秒もぐることができる           |            |                           |
| ベーシック 2級         | (ヘルパー3個)伏し浮きができる       | ①壁を持ってできる                                                                                       | ②ひとりてスタートできる          | ③安全な立ち方ができる               |            |                           |
| ベーシック 1級         | (ヘルパー3個)けのびができる        | ①ビート板を持ってできる                                                                                    | ②ひとりてスタートできる          | ③安全な立ち方ができる               |            |                           |
| アドヴァンス 8級        | (ヘルパー2個)板キック12.5m      | ①壁を持ってできる                                                                                       | ②まっすぐ進むことができる         | ③完泳(泳形を含む)                |            |                           |
| アドヴァンス 7級        | (ヘルパー2個)グライドキック5m      | ①ビート板を持ってできる                                                                                    | ②グライドキックができる(5m未満)    | ③完泳(泳形を含む)                |            |                           |
| アドヴァンス 6級        | (ヘルパー2個)ノーブレスクロール7m    | ①壁を持ってできる                                                                                       | ②ノーブレスクロールができる(7m未満)  | ③完泳(泳形を含む)                |            |                           |
| アドヴァンス 5級        | (ヘルパー2個)連続呼吸板キック12.5m  | ①鼻からブクブク⇄口からバアを連続で5回できる                                                                         | ②ひと息でリズムよく呼吸ができる      | ③連続呼吸板キックができる(12.5m未満)    | ④完泳(泳形を含む) |                           |
| アドヴァンス 4級        | (ヘルパー2個)片腕板クロール12.5m   | ①壁を持ってできる                                                                                       | ②ひと息でリズムよく横向き呼吸ができる   | ③片腕板クロールができる(12.5m未満)     | ④完泳(泳形を含む) |                           |
| アドヴァンス 3級        | (ヘルパー2個)クロール12.5m      | ①壁を持ってできる                                                                                       | ②ひと息でリズムよく横向き呼吸ができる   | ③クロールができる(12.5m未満)        | ④完泳(泳形を含む) |                           |
| アドヴァンス 2級        | クロール12.5m              | ①クロールの呼吸から背面浮きにうつることができる                                                                        | ②ひと息でリズムよく横向き呼吸ができる   | ③クロールができる(12.5m未満)        | ④完泳(泳形を含む) |                           |
| アドヴァンス 1級        | クロール25m                | ①ひと息でリズムよく横向き呼吸ができる                                                                             | ②クロールができる(20m未満)      | ③クロールができる(25m未満)          | ④完泳(泳形を含む) |                           |
| エキスパート 8級        | 背泳ぎキック25m              | ①ビート板を持ってできる                                                                                    | ②気をつけ姿勢でできる           | ③背泳ぎキックができる(25m未満)        | ④完泳(泳形を含む) |                           |
| エキスパート 7級        | 背泳ぎ25m                 | ①陸上でストロークができる                                                                                   | ②片腕背泳ぎができる            | ③背泳ぎができる(25m未満)           | ④完泳(泳形を含む) |                           |
| エキスパート 6級        | (ヘルパー2個)平泳ぎ板キック25m     | ①平泳ぎキックのひきつけのポーズができる                                                                            | ②平泳ぎ板キックができる(25m未満)   | ③完泳(泳形を含む)                |            |                           |
| エキスパート 5級        | 連続呼吸平泳ぎ板キック25m         | ①壁を持ってできる                                                                                       | ②ひと息でリズムよく前向き呼吸ができる   | ③連続呼吸平泳ぎ板キックができる(12.5m未満) | ④完泳(泳形を含む) |                           |
| エキスパート 4級        | 平泳ぎ25m                 | ①バタ足で進み平泳ぎの前向き呼吸ができる                                                                            | ②ひと息でリズムよく前向き呼吸ができる   | ③平泳ぎができる(25m未満)           | ④完泳(泳形を含む) |                           |
| エキスパート 3級        | バタフライ板キック25m           | ①壁を持ってできる                                                                                       | ②バタフライ板キックができる(25m未満) | ③完泳(泳形を含む)                |            |                           |
| エキスパート 2級        | ノーブレスバタフライ3ストローク       | ①ドルフィンキックができる                                                                                   | ②リズムよく1ストローク2キックができる  | ③完泳(泳形を含む)                |            |                           |
| エキスパート 1級        | バタフライ25m               | ①ドルフィンキックで進み平泳ぎの前向き呼吸ができる                                                                       | ②ひと息でリズムよく前向き呼吸ができる   | ③バタフライができる(25m未満)         | ④完泳(泳形を含む) |                           |
| マスター<br>(MASTER) | 6級                     | アドヴァンス8級に合格された方は黄帽子を購入してください。<br>エキスパート8級に合格された方は青帽子を購入してください。<br>マスター6級に合格された方には黒帽子を無料進呈いたします！ |                       |                           |            |                           |
|                  | 5級                     |                                                                                                 |                       |                           |            | 4種目タイムトライアル(各泳法基準タイム)     |
|                  | 4級                     |                                                                                                 |                       |                           |            | 4種目タイムトライアル(各泳法基準タイム)     |
|                  | 3級                     |                                                                                                 |                       |                           |            | 4種目タイムトライアル(各泳法基準タイム)     |
|                  | 2級                     |                                                                                                 |                       |                           |            | 4種目タイムトライアル(各泳法基準タイム)     |
|                  | 1級                     |                                                                                                 |                       |                           |            | 4種目 or 100m個人メドレータイムトライアル |