

【NSP高知 進級基準表】

区分	級	◎進級テスト項目	進級テスト内容・標準記録	ヘルパー	確認テスト項目・標準記録	キャップ
水慣れ	カメ	◎顔洗い ◎水中歩行	両手に水をすくい、自分で顔を洗う。 一人で赤台を2枚を歩く。	○	1. 泣かずにできる。 2. シャワーにかかれる。	赤
	カニ	◎顔付け3秒 ◎カニ移動3m	水面に耳まで浸水するように顔をつける。 肩まで浸水し、カニ歩きで壁を移動する。	○	1. 赤台の上を自由に歩ける。 2. 赤台の上でジャンプができる。	
	ラッコ	◎頭まで潜る5秒 ◎バブリング5回	大きく息を吸い、開眼状態で頭まで潜る。 それぞれ鼻及び口から息を吐き口から吸うことができる。	○	1. 潜りのあと顔をふかない。 2. たち飛び込みができる。 3. 肩フロートができる。	
ステップアップ	20	◎板蹴伸び3m ◎背浮き(補助あり)5秒	手をビート板に添え、頭を入れ両足で壁を蹴り、浮き身を行う。 きおつけ・仰向け姿勢で浮き身を行う。スタート時補助をする。	○	1. 手足がのびている。 2. ラッコ浮きができる。	黄
	19	◎蹴伸び3m ◎背浮き5秒	水面に手を重ね、頭を入れ、両足で壁を蹴り浮き身を行う。 きおつけ姿勢で背浮きを行う。	○	1. 手足がきれいに伸びている。 2. 板を持って上向きで浮かべる。	
	18	◎クロールキック5m ◎ポビング3m	ビート板に両手を添え、顔を付けてバタ足により進む。 ポビングをしながら移動する。	○	1. 顔上げて板バタ足で12.5m進める。 2. 移動せずポビングが5回できる。	
	17	◎グライドキック5m ◎背泳ぎキック5m	両足で壁を蹴り、グライド姿勢でバタ足により進む。 きおつけの姿勢で仰向け状態でバタ足により進む。		1. 顔上げてバタ足で25m進める。 2. 一人で背面浮きができる。	
	16	◎ノーブレイクロー7m ◎背泳ぎキック7m	呼吸をしないでキャッチアップクロールを泳ぐ。 仰向け姿勢で壁を蹴り、グライド姿勢で背泳ぎキックをする。		1. 顔付け板バタ足で12.5m進める。 2. 陸上でクロールの腕の動作ができる。 3. 一人でグライド姿勢で背面浮きができる。	水色
	15	◎クロール12.5m ◎背泳ぎキック12.5m	呼吸をしてキャッチアップクロールを泳ぐ。 グライド姿勢で連続した背泳ぎのキックにより進む。		1. 顔付け板バタ足で25m進める。 2. 板を持って上向きでバタ足で進める。	
	14	◎クロール25m	クロールを3ストローク1フレスで泳ぐ。		1. 板バタ足25mが上手にできる。 2. 片手クロールができる。 3. 片手クロール呼吸付きができる。	
	13	◎背泳ぎ25m	背泳ぎで25m泳ぐ。		1. 背泳ぎキックが25mできる。 2. 陸上で背泳ぎの腕の動作ができる。	
	12	◎平泳ぎキック25m	平泳ぎのキックで25m進む。		1. 呼吸なしで平泳ぎのキックが5mできる。 2. 呼吸付きで平泳ぎのキックが12.5mできる。 3. 正確なキックができる。	
	11	◎平泳ぎ25m	平泳ぎで25m泳ぐ		1. 正確なキックができる。 2. 平泳ぎで12.5m泳げる。	
10	◎バタフライ25m	バタフライで25m泳ぐ。		1. バタフライキックができる。 2. 呼吸付きでバタフライキックが25mできる。		
チャレンジ	9	◎クロール25mタイム ◎背泳ぎ25mタイム	(8歳以下)27秒 (9歳以上)25秒 (8歳以下)32秒 (9歳以上)30秒		1. クロールキックが50m以上できる。 2. 背泳ぎキックが50m以上できる。 3. クロール・背泳ぎキックでスピードがだせる。	橙
	8	◎平泳ぎ25mタイム ◎バタフライ25mタイム	(8歳以下)36秒 (9歳以上)34秒 (8歳以下)35秒 (9歳以上)33秒		1. 平泳ぎキックが50m以上できる。 2. バタフライキックが50m以上できる。 3. 平泳ぎ・バタフライキックでスピードがだせる。	
	7	◎クロール50m ◎背泳ぎ50m	クロールの正しい泳法(スタート・ターンを含む)で50m泳ぐ 背泳ぎの正しい泳法(スタート・ターンを含む)で50m泳ぐ		1. クロールできれいに泳げる。 2. 背泳ぎできれいに泳げる。	
	6	◎平泳ぎ50m ◎バタフライ50m	平泳ぎの正しい泳法(スタート・ターンを含む)で50m泳ぐ バタフライの正しい泳法(スタート・ターンを含む)で50m泳ぐ		1. 伸びのある平泳ぎが泳げる。 2. リズムの良いバタフライが泳げる。	
	5	◎クロール50m ◎背泳ぎ50m	(8歳以下)1分06秒 (9-10歳)58秒 (11歳以上)51秒 (8歳以下)1分15秒 (9-10歳)1分06秒 (11歳以上)57秒		1. クロールまたは背泳ぎで100m泳げる。	
	4	◎平泳ぎ50m ◎バタフライ50m	(8歳以下)1分23秒 (9-10歳)1分14秒 (11歳以上)1分04秒 (8歳以下)1分16秒 (9-10歳)1分07秒 (11歳以上)58秒		1. 平泳ぎまたはバタフライで100m泳げる。	
	3	◎個人メドレー100m	個人メドレーの正しい泳法(スタート・ターンを含む)で泳ぐ。		1. 個人メドレーの順番が分かっている。 2. 個人メドレーで50m泳げる。	
	2	◎個人メドレー100m	(8歳以下)2分16秒 (9-10歳)2分03秒 (11歳以上)1分48秒		1. きれいに個人メドレーが泳げる。	
チャンピオン	1	◎1種目標準記録突破	100m IM 50m Fly 50m Ba 50m Br 50m Fr 1分35秒 42秒 43秒 48秒 39秒		1. 日本水泳連盟資格表(年齢別)資格1級を突破している。	フリー
		ブロンズ ◎2種目標準記録突破	100m IM 50m Fly 50m Ba 50m Br 50m Fr 1分33秒 41秒 42秒 47秒 38秒		1. 日本水泳連盟資格表(年齢別)資格2級を突破している。	
		シルバー ◎2種目標準記録突破	100m IM 50m Fly 50m Ba 50m Br 50m Fr 1分28秒 38秒 40秒 44秒 36秒		1. 日本水泳連盟資格表(年齢別)資格3級を突破している。	
		ゴールド ◎2種目標準記録突破	100m IM 50m Fly 50m Ba 50m Br 50m Fr 1分22秒 36秒 38秒 42秒 34秒		1. 日本水泳連盟資格表(年齢別)資格4級を突破している。	
	スペシャル ◎自己記録更新	自己記録に挑戦/大会参加を目指します。				

- ① ヘルパー表示の級(カメ〜18級)は、原則として練習時においてヘルパーを使用する。ただし、教程や確認テスト等でヘルパーを使用しない項目もある。
- ② 進級テスト日に確認テスト項目の判定を行う。合格者は次回練習より次のステップ(1→2など)を練習する。
ただし、確認テスト項目ができていないことの泳力により、確認テストではなく進級テスト項目を行うこともある。
- ③ 確認テスト項目の合格後、進級テスト項目の判定を行い、進級の可否とする。