

NSPスイミングスクール泳力認定基準表

区分	級	◎テスト項目	項目内容・標準記録					キャップ	
水慣れ	カメ	◎顔洗い	両手に水をすくい、自分で顔を洗う。					赤	
		◎水中歩行	1人で赤台2枚を歩く。						
	カニ	◎顔付け 3秒	水面に耳まで浸水するように顔をつける。						
		◎カニ移動 3M	肩まで浸水し、カニ歩きで壁を移動する。						
	ラッコ	◎頭まで潜る 5秒	大きく息を吸い、開眼状態で頭まで潜る。						
		◎バブリング 5回	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。						
ステップアップ	20	◎板蹴伸び 3M	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。					黄	
		◎背浮き(補助あり) 5秒	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。						
	19	◎蹴伸び 3M	水面に手を重ね、頭を入れ、両足で壁を蹴り浮き身を行う。						
		◎背浮き 5秒	きおつけ姿勢で背浮きを行う。						
	18	◎クロールキック 5M	ビート板に両手を添え、顔をつけてバタ足により進む。						
		◎ボビング 3M	ボビングしながら移動する。						
	17	◎グライドキック 5M	両足で壁を蹴り、グライド姿勢でバタ足により進む。						
		◎背泳ぎキック 5M	きおつけの姿勢で仰向け状態でバタ足により進む。						
	16	◎ノーブレクロール 7M	呼吸をしないで、キャッチアップクロールを泳ぐ。						
		◎背泳ぎキック 7M	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。						
	15	◎クロール 12.5M	呼吸をしてキャッチアップクロールを泳ぐ						
		◎背泳ぎキック 12.5M	グライド姿勢で連続した背泳ぎのキックにより進む。						
	14	◎クロール 25M	クロールを3ストローク1ブレスで25M泳ぐ。						水色
	13	◎背泳ぎ 25M	背泳ぎで25M泳ぐ。						
12	◎平泳ぎキック 25M	平泳ぎのキックで25M泳ぐ。							
11	◎平泳ぎ 25M	平泳ぎで25M泳ぐ。							
10	◎バタフライ 25M	バタフライで25M泳ぐ。							
チャレンジ	9	◎クロール 25Mタイム	(8歳以下)27秒 (9歳以上)25秒					橙	
		◎背泳ぎ 25Mタイム	(8歳以下)32秒 (9歳以上)30秒						
	8	◎平泳ぎ 25Mタイム	(8歳以下)36秒 (9歳以上)34秒						
		◎バタフライ 25Mタイム	(8歳以下)35秒 (9歳以上)33秒						
	7	◎クロール 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 50M	背泳ぎの正しい泳法(スタート・ターンを含む)で50M泳ぐ。						
	6	◎平泳ぎ 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 50M	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。						
	5	◎クロール 50Mタイム	(8歳以下)1分06秒 (9-10歳)58秒 (11歳以上)51秒						
		◎背泳ぎ 50Mタイム	(8歳以下)1分15秒 (9-10歳)1分06秒 (11歳以上)57秒						
	4	◎平泳ぎ 50Mタイム	(8歳以下)1分23秒 (9-10歳)1分14秒 (11歳以上)1分04秒						
		◎バタフライ 50Mタイム	(8歳以下)1分16秒 (9-10歳)1分07秒 (11歳以上)58秒						
	3	◎個人メドレー 100M	個人メドレーの正しい泳法(スタート・ターン含む)で100M泳ぐ。						
2	◎個人メドレー 100Mタイム	(8歳以下)2分16秒 (9-10歳)2分03秒 (11歳以上)1分48秒							
1	◎1種目標準記録突破	100M IM	50M Fly	50M Ba	50M Br	50M Fr			
チャンピオン	ブロンズ	◎2種目標準記録突破	100M IM	50M Fly	50M Ba	50M Br	50M Fr	フリー	
			1分35秒	42秒	43秒	48秒	39秒		
	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		
	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		
	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						

NSP Group ワッペン一覧①



NSP Group ワッペン一覧②

