VSS ジュニア進級基準表(H.27.7)

帽子の色	級	進　級　項　目	こんな感じで、できると合格です！！
赤色	29	水中歩行　顔洗い	お水の中を歩けるかな？お顔が洗えるかな?
	28	補助潜り	お水にお顔をつけられるかな？コーチと一緒に目を開けて５つ潜れるかな?
	27	顔つけワニさん	赤い台の上でお顔をつけてワニさんで進めるかな？
	26	壁浮身	力べにつかまって力を抜いてお水に５つ浮かべるかな？
	25	立ち飛び込み	プールサイドから深いところに飛び込んでみよう！お尻がついたら両足でジャンプできるかな？
	24	けのび　背浮き　（3M)	お水に上手に浮かんでみよう！力を抜いて上向きも下向きも浮かべるかな？
	23	水中ジャンプ　（５Ｍ）	連続してジャンプしてボビング（呼吸）できるかな？
		面がぶりキック　（６M)	けのび姿勢でキックをして進んでみよう！
水とお友達になろう浮かぶことやキックを覚えよう	22	背面キック　（１２.５M)	背伸びの姿勢でキックしよう！元気よくキックできるかな？
	21	板キック　（２５M)	制限タイム５０秒　２５Mキックしよう！最後までできるかな？
	20	背面キック　（２５M)	制限タイム６０秒　２５Mキックしよう！最後までできるかな？
	19	面かぶりクロール（プル６回）	クロールの手を覚えよう！大きく腕を回せたかな？
オレンジ	18	板キック　（２５M)	制限タイム３５秒　スピードのあるキックを覚えよう！
	17	クロール　（２５M)	２５M泳ごう！　２５M泳げたかな？　♘認定６ ☆検定５
クロールを覚えよう	16	クロール　（５０M)	５０M泳ごう！　スタートターンしっかりできたかな？
黄色	15	背泳ぎキック　（２５M)	制限タイム４５秒　スピードのあるキックを覚えよう！
	14	背泳ぎ　（２５M)	背泳ぎを泳ごう！リズム良く泳げたかな？　♘認定５ ☆検定４
背泳ぎを覚えよう	13	背泳ぎ　（５０M)	５０M泳ごう！　スタートターンしっかりできたかな？
水色	12	平泳ぎキック　（２５M)	平泳ぎのキックを覚えよう！足の裏でキックできたかな？
	11	平泳ぎ　（２５M)	スタート動作平泳ぎを泳ごうスタート動作（ひとかき・ひとけり）も覚えよう！
平泳ぎを覚えよう	10	平泳ぎ　（５０M)	５０M泳ごう！スタートターンしっかりできたかな？　☆検定３
青色	9	バタフライキック（２５M)	バタフライのキックを覚えよう！うねりのあるキックはできたかな？
	8	バタフライ　（２５M)	バタフライを泳ごう！大きな腕の動きでリズム良く泳げたかな？　♘認定４
ﾊﾞﾀﾌﾗｲを覚えよう	7	バタフライ　（５０M)	５０M泳ごう！　スタートターンしっかりできたかな？　♘認定３

紫色	年齢別で合格タイムが違います		２年生以下	３・４年生	５・６年生	中学生
	6	クロール　（５０M)	1-00-0	57-0	50-0	48-0
	5	背泳ぎ　（５０M)	1-08-0	1-04-0	56-0	51-0
	4	平泳ぎ　（５０M)	1-18-0	1-14-0	1-01-0	56-0
	3	バタフライ　（５０M)	1-05-0	1-00-0	55-0	51-0
４つの泳ぎで５０M以上泳ごう	2	個人ﾒﾄﾞﾚｰ　（１００M)	2-20-0	2-17-0	2-00-0	1-50-0
	1	個人ﾒﾄﾞﾚｰ　（２００M)	4-40-0	4-25-0	3-50-0	3-40-0

♘泳力認定とは、文部科学省認可の（社）日本スイミングクラブ協会が定め・☆泳力検定とは、文部科学省所管の公益財団法人日本水泳連盟が定めた全国統一の泳力を検定・認定するものです
これに基づき、泳力テスト合格をもって泳力検定・認定合格となります。 泳力認定は1級合格後に段位の取得が出来ますので別紙をご確認下さい。
履歴書等に記載出来る公式の物です。