

P-WOSH 新進級基準表

帽子の色	クラス	テスト種目	進級判断基準
白色	カニ	沈水(潜り)	泣かずに一人でプールに入ることができる。
			水を怖がることなく、顔を水に3秒以上つけることができる。
			フロアー上で5秒以上潜ることができる。(頭まで全部潜る)
	カニ①	ポビング(フロアー有)	鼻から息を吐き、口から空気を吸うことができる。
			両足でジャンプができる。
			フロアー上で5回以上ポビングすることができる。
黄色	ベン	ポビング(フロアー無)	先生の補助とアームヘルパーをつけて浮くことができる。
			先生の補助有で浮くことができる。
			手と足をまっすぐ伸ばし、下を向いて浮くことができる。
	ベン①	けのび (5秒)	鼻から息を吐き、口から空気を吸うことができる。
			両足でジャンプができる。
			フロアーのない所で一人でポビングすることができる。
橙色	ベン②	顔つけビート板キック (5m)	手と足をまっすぐ伸ばし、一人で浮くことができる。
			一人で壁を蹴ってスタートし、立つことができる。
			けのびで5秒以上浮くことができる。
	ラッコ	けのびキック (7m)	ビート板を前に出し、頭を入れて両足で壁を蹴ってスタートができる。
			太ももから動かし、一定のリズムでキックすることができる。
			顔つけビート板キックで5m泳ぐことができる。
緑色	ラッコ①	ノーブレイクロール(7m) 面キック(7m)	一定のリズムでキックすることができる。
			一人で壁を蹴ってスタートし、立つことができる。
			けのびキックで7m泳ぐことができる。
	ラッコ②	背 ノーブレイクロール(7m) 面キック(7m)	背浮きの姿勢でキックができる。
			壁をもってスタートし、立つことができる。
			背浮きキックで7m泳ぐことができる。
青色	アシカ	クロールスイム (15m)	肘を伸ばして大きく腕を回すことができる。
			呼吸しないクロールで7m泳ぐことができる。
			背面キックで7m泳ぐことができる。
	アシカ①	バタフライキック (25m)	一定のリズムでキックすることができる。
			一人で壁を蹴ってスタートし、立つことができる。
			けのびキックで7m泳ぐことができる。
水色	アシカ②	クロールスイム(25m) 背泳ぎスイム(25m)	水平姿勢でキックができる。
			肘を伸ばした状態で左右対称に腕を動かすことができる。
			15m泳ぐことができる。
	トル	片手バタフライ (25m)	クロールスイムで25m泳ぐことができる。
			背泳ぎスイムで25m泳ぐことができる。
水色	トル①	バタフライスイム (25m)	足の裏でキックができる。
			キックをした後、足をまっすぐに伸ばし、そろえることができる。
			水平姿勢を保つことができる。
	トル②	平泳ぎキック (25m)	足の裏でキックができる。
			手でOを描きながら、顔を正面にあげて呼吸ができる。
			2回キック1回呼吸のリズムで泳ぐことができる。
水色	トル③	平泳ぎスイム (25m)	足の裏でキックができる。
			手(呼吸)→脚の順番で泳ぐことができる。
			伸びのある泳ぎができる。
	トル④	バタフライキック (25m)	両足をそろえ、同じリズムでキックできる。
			腰を使っうねりのあるキックができる。
			けのびの姿勢で4回キック1回呼吸のリズムでキックができる。
水色	トル⑤	片手バタフライ (25m)	腰を使っうねりのあるキックができる。
			肘を伸ばして、片方の腕を回すことができる。
			2回キック1回ブルのリズムで片方の腕を回すことができる。
	トル⑥	バタフライスイム (25m)	うねりのある泳ぎができる。
			肘を伸ばして両腕を前に戻すことができる。
			2回キック1回ブルで25m泳ぐことができる。

帽子の色	クラス	テスト種目	進級判断基準						
黒色	オルカ	100m個人メドレー完泳 50mクロールタイムクリア	各泳法に違反がなく、ターン動作、ゴールタッチ動作ができる。(個人メドレー)						
			100m個人メドレー完泳することができる。						
			年齢区分の設定タイムをクリアできる。						
黒色	オルカ①	50mクロールタイムクリア	年齢区分により設定タイムが異なります。下記設定タイムを参照してください。						
黒色	オルカ②	100m個人メドレー タイムクリア	年齢区分により設定タイムが異なります。下記設定タイムを参照してください。						
設定 タイム	オルカ	50mクロール男子 50mクロール女子	8歳以下	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17歳以上	
			54"0	49"0	44"0	40"0	38"0	37"0	
	オルカ①	50mクロール男子 50mクロール女子	54"0	49"0	44"0	42"0	40"0	39"0	
			54"0	49"0	44"0	42"0	40"0	39"0	
	オルカ②	100m個人メドレー男子 100m個人メドレー女子	8歳以下	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17歳以上	
			2' 05"0	2' 00"0	1' 50"0	1' 45"0	1' 40"0	1' 38"0	
	オルカ②	100m個人メドレー男子 100m個人メドレー女子	2' 05"0	2' 00"0	1' 52"0	1' 48"0	1' 45"0	1' 42"0	
			2' 05"0	2' 00"0	1' 52"0	1' 48"0	1' 45"0	1' 42"0	
	シャーク	200m個人メドレー完泳 100mクロールタイムクリア	各泳法に違反がなく、ターン動作、ゴールタッチ動作ができる。(個人メドレー)						
			200m個人メドレー完泳することができる。						
自由	シャーク	100mクロールタイムクリア	年齢区分により設定タイムが異なります。下記設定タイムを参照してください。						
自由	シャーク①	100mクロールタイムクリア	年齢区分により設定タイムが異なります。下記設定タイムを参照してください。						
自由	シャーク②	200m個人メドレー タイムクリア	年齢区分により設定タイムが異なります。下記設定タイムを参照してください。						
設定 タイム	シャーク	100mクロール男子 100mクロール女子	8歳以下	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17歳以上	
			1' 50"0	1' 40"0	1' 30"0	1' 20"0	1' 15"0	1' 12"0	
	シャーク①	100mクロール男子 100mクロール女子	1' 50"0	1' 40"0	1' 30"0	1' 22"0	1' 17"0	1' 14"0	
			1' 50"0	1' 40"0	1' 30"0	1' 22"0	1' 17"0	1' 14"0	
	シャーク②	200m個人メドレー男子 200m個人メドレー女子	8歳以下	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17歳以上	
			1' 47"0	1' 37"0	1' 27"0	1' 17"0	1' 12"0	1' 10"0	
	シャーク②	200m個人メドレー男子 200m個人メドレー女子	1' 47"0	1' 37"0	1' 27"0	1' 19"0	1' 14"0	1' 12"0	
			1' 47"0	1' 37"0	1' 27"0	1' 19"0	1' 14"0	1' 12"0	
	シャーク②	200m個人メドレー男子 200m個人メドレー女子	8歳以下	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17歳以上	
			4' 15"0	4' 00"0	3' 50"0	3' 42"0	3' 35"0	3' 30"0	
設定 タイム	シャーク②	200m個人メドレー男子 200m個人メドレー女子	4' 15"0	4' 00"0	3' 55"0	3' 47"0	3' 40"0	3' 35"0	
			4' 15"0	4' 00"0	3' 55"0	3' 47"0	3' 40"0	3' 35"0	