



柳川スイミングクラブ バッチテスト基準表

	CAP	級	合格基準	補 足	バッヂの色
入門クラス	白	21	シャワー10秒間	怖がらずに頭から体全体にシャワーをあびることができる(プールへの第1歩)	
		20	わにさん歩き	うつぶせの状態でも肩まで浸かって浅い台の上を這うことができる(浮力の体験)	
		19	耳・口・鼻・顔つけ	感覚器を水につけても嫌がらずに息を止めて怖がらずに顔をつけることができる	
		18	リング拾い(目開け)	水中に沈転している輪っかを目を開けて拾うことができる(ゴーグルなし)	
		17	背浮/立位	脱力した状態で上を向いて浮き自分で立つことができる	
		16	浮き身/立位	まっすぐ浮いた状態から自分で立つことができる	初級クラス(オレンジ帽子)へ
初級クラス	オレンジ	15	板けのび	顔をつけかまずにまっすぐ浮いてけ伸びができる	
		14	板キック・背浮き	ビート板を持ったバタ足習得	
		13	板なしキック・背浮きキック	ビート板なしでのバタ足習得	
		12	ノーブルクロール	まっすぐした姿勢でのクロール動作の習得	
		11	息継ぎクロール	クロール息継ぎの練習～習得	
		10	クロール25m完泳	リズムカルな呼吸動作で25m完泳する	中級クラス(水色帽子)へ
中級クラス	水色	9	背泳ぎ体側キック	フラットな姿勢で沈まないようにキックができる	
		8	背泳ぎ25m完泳	リズムカルな動作で25m完泳する	
		7	平泳ぎキック(呼吸とタイミング)	キックと呼吸のタイミングを合わせ進むことができる	
		6	平泳ぎ25m完泳	フラットな姿勢で呼吸時に沈まずに25m完泳する	
		5	バタフライ体側キック	体をうねらせ呼吸しながらリズムカルに進む	
		4	バタフライ25m完泳	タイミングよく呼吸しリズムカルに25m完泳する	上級クラス(青帽子)へ
上級クラス	青	3	3級の合格基準記録	25mタイムトライアル 月ごとに決められた種目(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ)でタイムを競います。定められた進級タイムを突破するとバッヂがもらえます。テストに参加された全員にアイス券、上位にクオカードが貰えます。	
		2	2級の合格基準記録		
		1	1級の合格基準記録		
		1C	1C級の合格基準記録		
		2C	2C級の合格基準記録		
		3C	3C級の合格基準記録		
マスタークラス	黒	1B	1B級の合格基準記録		
		2B	2B級の合格基準記録		
		3B	3B級の合格基準記録		
		1A	1A級の合格基準記録		
		2A	2A級の合格基準記録		
		3A	3A級の合格基準記録		
					更に上を目指して頑張ろう!