

# 早稲田スイミングスクール テスト項目一覧表

級	色	メイン	テスト項目	主な練習項目	級	色	メイン	テスト項目	主な練習項目								
無級	赤		新入会		E	ピンク	平泳ぎ	平泳ぎの習得	平泳ぎのキック								
									クロールの反復練習② 25m×6本								
									背泳ぎの反復練習① 25m×4本								
									平泳ぎ								
A-1	赤	けのび	けのび5秒 背浮き5秒 補助付きポビング5回	ジャンプ 顔つけ もぐる ポビング けのび 背浮き	F	紺	バタフライ	バタフライの習得	バタフライ板キック								
				バタフライグライドキック													
				片手ストローク													
				バタフライ													
				クロール・背泳ぎ・平泳ぎ の反復練習													
A-2	赤	面キック	面かぶりキック7m 補助付き背面キック7m 呼吸付板面キック12.5m	板キック 板面キック 面かぶりキック 補助付き背面キック	Jr.C	水	個人メドレー 100m	未就学児 小1 小2 小3 小4 小5 小6 中学生	男女共 2-45-0 2-30-0 2-25-0 2-20-0 2-15-0 2-10-0 2-05-0 2-00-0								
				個人メドレー100mのターンの習得													
				平泳ぎ一掻き一蹴りの習得													
				泳力強化① 各種目50mが泳げる													
A-3	赤	面クロール	面かぶりクロール7m 背面キック12.5m 板キック25mテストタイムクリアー 幼児まで(90秒) 小学生～(60秒)	面かぶりクロール 背面キック 板キック	Jr.B	水	個人メドレー 200m	未就学児 小1 小2 小3 小4 小5 小6 中学生	男女共 5-30-0 5-00-0 4-50-0 4-40-0 4-30-0 4-20-0 4-10-0 4-00-0								
				個人メドレー200mのターンの習得													
				泳力強化② 各種目50mが2本以上泳げる													
B	オレンジ	クロール完泳	クロール25m完泳を目指す (人生初の25m完泳) ※写真を撮り館内掲示後プレゼント	片側呼吸 板クロール クロール	Jr.A	水	二種目選択突破	男 子									
								未就学児 小1 小2 小3 小4 小5 小6 中学生									
								50Fr 1-00-0 55-4 52-5 49-2 45-6 42-3 39-6 37-8									
								50Ba 1-07-0 1-01-9 59-0 55-1 50-2 46-5 43-5 41-5									
								50Br 1-14-0 1-08-5 1-06-0 59-4 56-1 51-7 48-4 46-2									
50Fly 1-07-2 59-2 57-1 52-1 48-6 45-0 42-1 40-2																	
女 子																	
未就学児 小1 小2 小3 小4 小5 小6 中学生																	
50Fr 1-00-0 55-4 52-5 49-2 45-6 43-6 41-7 40-2																	
50Ba 1-07-0 1-01-9 59-0 55-1 50-2 48-1 46-0 44-3																	
50Br 1-14-0 1-08-5 1-06-0 59-4 56-1 54-0 51-6 49-7																	
50Fly 1-07-2 59-2 57-1 52-1 48-6 46-5 44-4 42-8																	
C	緑	背泳ぎ	背泳ぎの習得	背泳キック 片手ストローク 背泳ぎ クロールの反復練習① 25m×4本	Jr.S	黒	二種目選択	男 子									
								8歳以下 9・10歳 11・12歳 13歳以上									
								50Fr 51-59 43-69 37-69 35-89 50Fr 51-59 43-69 39-79 38-29									
								50Ba 57-09 48-29 41-59 39-59 50Ba 57-09 48-29 44-09 42-39									
								50Br 1-04-09 54-19 48-69 44-29 50Br 1-04-09 54-19 49-69 47-76									
50Fly 55-19 46-69 40-19 38-29 50Fly 55-19 46-69 42-49 40-89																	
D	黄	平泳ぎキック	平泳ぎキックの習得	平泳ぎの板キック クロールの反復練習② 25m×6本 背泳ぎの反復練習① 25m×4本	Jr.S	黒	二種目選択	女 子									
								8歳以下 9・10歳 11・12歳 13歳以上									
								50Fr 51-59 43-69 37-69 35-89 50Fr 51-59 43-69 39-79 38-29									
								50Ba 57-09 48-29 41-59 39-59 50Ba 57-09 48-29 44-09 42-39									
								50Br 1-04-09 54-19 48-69 44-29 50Br 1-04-09 54-19 49-69 47-76									
50Fly 55-19 46-69 40-19 38-29 50Fly 55-19 46-69 42-49 40-89																	