

旧進級基準

幼児クラス

級	テスト項目	距離/時間
ヒヨコ	水慣れ	-
	水中歩行	-
	ポビング	-
20	けのび	5秒
	背浮き	5秒
	顔付け板キック	5m
19	面かぶりキック	7m
	背面キック	7m
18	平バタ	10m
	背面キック	10m
17	平バタ	12.5m
	背面キック	12.5m

※ヒヨコ級・13級～1級までの変更はありません。

小学生クラス

級	テスト項目	距離/時間
16	けのびキック	7m
	背面キック	7m
	顔つけ板キック	7m
15	背面キック	12.5m
14	平バタ	12.5m
13	クロール	12.5m
12	背泳ぎ	12.5m
11	バタフライ	12.5m
10	平泳ぎ	12.5m

TACきらめき 新進級基準 (2018年1月 改定)

幼児クラス

級	テスト項目	距離/時間	テスト内容
ヒヨコ	水慣れ	-	泣かずに練習に参加できます コーチと一緒に深い所へ行けます 顔に水がかかっても平気です
	水中歩行	-	赤台の上を1人で歩けます
	ポビング	-	水中で息が吐けます 頭まで潜れます
20	ポビングジャンプ	3m	水中で息が吐けます 両足でジャンプできます 息を吸って繰り返しジャンプができます
	けのび	5秒	力を抜いて浮けます 手・足をしっかり伸ばして浮けます 安全に立てます
	背浮き	5秒	力を抜いて浮けます 腰が沈まず浮けます 安全に立てます
19	顔付け板キック	7m	膝が伸びたキックができます まっすぐな姿勢でキックができます しっかり進むことができます
	板持ち背面キック	7m	膝が伸びたキックができます 背浮き姿勢を崩さず泳げます しっかり進むことができます
18	けのびキック	7m	けのび姿勢を崩さず泳げます
	背面キック(きをつけ)	7m	背浮き姿勢を崩さず泳げます
17	呼吸なしクロール	7m	肘が曲がらず大きく腕を回せます 手を前で合わせてから反対の腕を回せます キックを止めずに泳げます
	背面キック(ハンザイ)	12.5m	肘が曲がらず、腰が沈まない姿勢で泳げます。

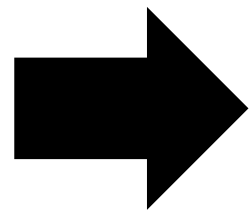
※17級合格者は13級へ変更となります。

※新1年生になったら【ヒヨコ・20・19級→16級】【18級→15級】【17級→14級】となります。

小学生クラス

級	テスト項目	距離/時間	テスト内容
16	ポビングジャンプ	3m	水中で息が吐けます 床を両足でジャンプできます 息を吸って繰り返しジャンプができます
	顔付け板キック	7m	膝が伸びたキックができます まっすぐな姿勢でキックができます しっかり進むことができます
	板持ち背面キック	7m	膝が伸びたキックができます 背浮き姿勢を崩さず泳げます しっかり進むことができます
15	けのびキック	7m	けのび姿勢を崩さず泳げます
	背面キック(きをつけ)	7m	背浮き姿勢を崩さず泳げます
14	呼吸なしクロール	7m	肘が曲がらず大きく腕を回せます 手を前で合わせてから反対の腕を回せます キックを止めずに泳げます
	背面キック(ハンザイ)	12.5m	肘が曲がらず、腰が沈まない姿勢で泳げます。

級	テスト項目	距離/時間
9	クロール	25m
	背泳ぎ	25m
8	バタフライ	25m
	平泳ぎ	25m
7	クロール	50m
	背泳ぎ	50m
6	バタフライ	50m
	平泳ぎ	50m
5	個人メドレー	100m
4	2種目選択①	50m
	2種目選択②	50m
3	個人メドレー	100m
2	個人メドレー	200m
1	個人メドレー	200m



※ヒヨコ級・13級～1級までの変更はありません。

育成クラス

級	テスト項目	距離/時間	テスト内容
9	クロール	25m	スタート・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
	背泳ぎ	25m	スタート・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
8	バタフライ	25m	スタート・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
	平泳ぎ	25m	スタート・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
7	クロール	50m	スタート・ターン・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
	背泳ぎ	50m	スタート・ターン・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
6	バタフライ	50m	スタート・ターン・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
	平泳ぎ	50m	スタート・ターン・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
5	個人メドレー	100m	スタート・ターン・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
4	2種目選択①	50m	スタート・ターン・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
	2種目選択②	50m	スタート・ターン・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
3	個人メドレー	100m	スタート・ターン・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
2	個人メドレー	200m	スタート・ターン・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています
1	個人メドレー	200m	スタート・ターン・ゴールが正しくできます 姿勢を崩さず泳げます 目標タイムが切れています

TACきらめき 育成級 進級基準

級	種目	1年生以下	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	中学生以上	備考
9級	25m クロール	40秒0		35秒0		30秒0		25秒0	2種目 背泳ぎは上向きタッチ
	25m 背泳ぎ	45秒0		35秒0		35秒0		30秒0	
8級	25m バタフライ	45秒0		40秒0		40秒0		35秒0	2種目 平泳ぎ バタフライ 両手タッチ
	25m 平泳ぎ	50秒0		45秒0		40秒0		30秒0	
7級	50m クロール	1分20秒0	1分15秒0	1分10秒0	1分05秒0	1分00秒0	55秒0	50秒0	2種目 背泳ぎは上向きタッチ
	50m 背泳ぎ	1分30秒0	1分25秒0	1分20秒0	1分15秒0	1分10秒0	1分05秒0	1分00秒0	
6級	50m バタフライ	1分30秒0	1分25秒0	1分20秒0	1分15秒0	1分10秒0	1分05秒0	1分00秒0	2種目 平泳ぎ バタフライ 両手タッチ
	50m 平泳ぎ	1分40秒0	1分35秒0	1分30秒0	1分25秒0	1分20秒0	1分15秒0	1分10秒0	
5級	100m 個人メドレー	2分45秒0	2分40秒0	2分30秒0	2分25秒0	2分20秒0	2分15秒0	2分10秒0	ターンが正しく出来ている
4級	50m クロール	1分10秒0	1分05秒0	1分00秒0	55秒0	50秒0	45秒0	45秒0	選択2種目 ターン タッチが正しくできている
	50m 背泳ぎ	1分20秒0	1分15秒0	1分10秒0	1分05秒0	1分00秒0	55秒0	50秒0	
	50m バタフライ	1分20秒0	1分15秒0	1分10秒0	1分05秒0	1分00秒0	55秒0	50秒0	
	50m 平泳ぎ	1分30秒0	1分25秒0	1分20秒0	1分15秒0	1分10秒0	1分05秒0	1分00秒0	
3級	100m 個人メドレー	2分30秒0	2分25秒0	2分15秒0	2分10秒0	2分05秒0	2分00秒0	1分55秒0	ターンが正しく出来ている
2級	200m個人メドレー	5分00秒0	4分50秒0	4分30秒0	4分20秒0	4分10秒0	4分00秒0	3分50秒0	ターンが正しく出来ている
1級	200m個人メドレー	日本水泳連盟 水泳資格級にのっとり※							ターンが正しく出来ている

※水泳資格級とは、日本水泳連盟が制定している、全国統一の泳力評価基準です。
年齢区分毎、種目・距離毎、男女それぞれタイムと級を定めています。