

横浜YMCA水泳ワッペンテスト

R=赤 Y=黄 B=青

カニ	R	1	元気にプールにきました		
	Y	2	シャワーを浴びる		
		3	顔洗い		
	B	4	顔つけ		
		5	水中歩行	5m	
タコ	R	6	バブリング	3秒×10回	
		7	立ち飛び込み 1回		
		8	潜り 3秒		
	Y	9	潜り	5秒	
		10	支持けのびa	3秒	
		11	支持けのびb	3秒	
	B	12	支持けのび	5秒又は3m	
		13	けのび	3秒	
		14	石ひろい		
クラゲ	R	15	けのび	5秒又は3m	
		16	けのびからの立ち方		
		17	ポピング	10回	
	Y	18	バタ足	幼児2m 小学生4m	
		19	支持背面浮き 3秒		
		20	バタ足	幼児4m 小学生6m	
	B	21	面かぶりクロール	幼児4m 小学生6m	
		22	背面浮き	3秒	
		23	背面からの立ち方		
タツ	R	24	バタ足	幼児6m 小学生8m	
		25	面かぶりクロール	幼児6m 小学生8m	
		26	背面けのび	3秒	
	Y	27	フリージングキック	10m	
		28	支持クロー	10m	
		29	背面バタ足	5m	
	B	30	クロー	10m	距離
		31	背面バタ足	8m	距離
		32	クロー	15m	
フグ	R	33	背泳	10m	
		34	クロー	25m	距離
	Y	35	背泳	15m	距離
		36	クロー	25m	フォームa
		37	背泳	25m	距離
サンマ	R	38	クロー	25m	フォームb
		39	背泳	25m	フォーム
		40	持久泳	50m	クロー25m,背泳ぎ25m 38,39が合格してから実施
	Y	41	クロー	50m	距離
		42	背泳	50m	距離
		43	平泳キックa	10m	
	B	44	クロー	50m	フォームa
		45	背泳	50m	フォームa
		46	平泳キックb	15m	
トビウオ	R	47	クロー	50m	フォームb
		48	背泳	50m	フォームa
		49	平泳	25m	距離
		50	持久泳	100m	クロー50m,背泳ぎ50m 47,48が合格してから実施
	Y	51	クロー	75m	距離
		52	背泳	75m	距離
		53	平泳ぎ	25m	フォーム
	B	54	バタフライキック	10m	
		55	バタフライ	15m	距離
		56	クロー	100m	距離
カジキ	R	57	背泳	100m	距離
		58	平泳	50m	距離
		59	バタフライ	25m	距離
	Y	60	クロー	100m	フォーム
		61	背泳	100m	フォーム
		62	平泳	50m	フォーム
		63	バタフライ	25m	フォーム
		64	IMD	100m	60~63が合格してから実施
		65	クロー	50m	60秒
B	66	背泳	50m	1分10秒	
	67	平泳	50m	1分10秒	
	68	バタフライ	50m	距離	
サメ	R	69	クロー	50m	55秒
		70	背泳	50m	1分05秒
		71	平泳	50m	1分05秒
	Y	72	バタフライ	50m	フォームa
		73	クロー	50m	50秒
		74	背泳	50m	60秒
		75	平泳	50m	60秒
		76	バタフライ	50m	
		77	IMD	200m	73~76が合格してから実施
B	78	クロー	100m	1分50秒	
	79	背泳	100m	2分00秒	
	80	平泳	100m	2分10秒	
イルカ	R	81	バタフライ	50m	55秒
		82	クロー	100m	1分40秒
		83	背泳	100m	1分50秒
	Y	84	平泳	100m	2分00秒
		85	バタフライ	50m	50秒
イルカ	R	86	クロー	100m	1分30秒
		87	背泳	100m	1分40秒
		88	平泳	100m	1分50秒
	Y	89	バタフライ	50m	45秒
		90	IMD	400m	86~89が合格してから実施
		91	クロー	100m	1分20秒
	B	92	背泳	100m	1分30秒
		93	平泳	101m	1分40秒
		94	バタフライ	50m	40秒
		95	IMD	200m	3分10秒 91~94が合格してから実施
イルカ	R	96	クロー	100m	1分15秒
		97	背泳	100m	1分25秒
		98	平泳	100m	1分35秒
	Y	99	バタフライ	50m	35秒
		100	IMD	200m	3分00秒 96~99が合格してから実施
イルカ	R	101	クロー	100m	1分10秒
		102	背泳	100m	1分20秒
		103	平泳	100m	1分30秒
	Y	104	バタフライ	100m	1分20秒
		105	IMD	200m	2分50秒 101~104が合格してから実施