

YMCA 水泳ワッペン

水に慣れ親しむ段階

カニ

- 赤 顔つけ
- 水中歩行5m
- 黄 顔つけ3秒
- 青 もぐり1秒
- 立ち飛び込み(支持付)

クラゲ

- 赤 石ひろい
- けのび
- ボビング10回
- 黄 ばた足4m
- 支持背浮き
- 青 ばた足8m(幼児6m)
- 背浮き

タツノオトシゴ

- 赤 ばた足 8m (幼児 6m)
- 面かぶりクロール 8m (幼児 6m)
- 背浮き 3秒
- 黄 呼吸クロール 8m
- 背面キック 4m
- 青 クロール 10m
- 背面キック 8m

タコ

- 赤 もぐり3秒
- 立ち飛び込み
- バプリング3秒×10回
- 黄 もぐり5秒
- 伏し浮き1秒
- 青 伏し浮き5秒
- ボビング1回

呼吸法習得の段階

フグ

- 赤 クロール 15m
- 背泳ぎ 8m
- 黄 クロール 25m
- 背泳ぎ 15m
- 青 クロール 25m
- 背泳ぎ 25m
- 持久泳 50m

カジキマグロ

- 赤 クロール 100m
- 背泳ぎ 100m
- 平泳ぎ 50m
- バタフライ 25m
- 個人メドレー 100m
- 黄 クロール 50m(60秒)
- 背泳ぎ 50m(70秒)
- 平泳ぎ 50m(75秒)
- バタフライ 50m
- 個人メドレー 200m
- 青 クロール 50m(55秒)
- 背泳ぎ 50m(65秒)
- 平泳ぎ 50m(65秒)
- バタフライ 50m
- 個人メドレー 200m

サンマ

- 赤 クロール 25m
- 背泳ぎ 25m
- 持久泳 50m
- 黄 クロール 50m
- 背泳ぎ 50m
- 持久泳 100m
- 平泳ぎキック 10m
- 青 クロール 50m
- 背泳ぎ 50m
- 持久泳 100m
- 平泳ぎ 10m

サメ

- 赤 クロール 50m(50秒)
- 背泳ぎ 50m(60秒)
- 平泳ぎ 50m(60秒)
- バタフライ 50m
- 個人メドレー 200m
- 黄 クロール 100m(1分50秒)
- 背泳ぎ 100m(2分00秒)
- 平泳ぎ 100m(2分10秒)
- バタフライ 50m(55秒)
- 個人メドレー 400m
- 青 クロール 100m(1分40秒)
- 背泳ぎ 100m(1分50秒)
- 平泳ぎ 100m(2分00秒)
- バタフライ 50m(50秒)
- 個人メドレー 400m

距離・フォームへ挑戦する段階

トビウオ

- 赤 クロール 50m
- 背泳ぎ 50m
- 平泳ぎ 25m
- 持久泳 100m
- 黄 クロール 100m
- 背泳ぎ 100m
- 平泳ぎ 50m
- バタフライ 10m
- 青 クロール 100m
- 背泳ぎ 100m
- 平泳ぎ 50m
- バタフライ 15m

技術・体力を追求する段階

イルカ

- クロール 100m(1分30秒)
- 背泳ぎ 100m(1分40秒)
- 平泳ぎ 100m(1分50秒)
- バタフライ 50m(45秒)
- 個人メドレー 400m

