

# アーティスティックスイミング バッジテスト制度

(ARTISTIC SWIMMING BADGE TEST)

アーティスティックスイミングバッジテスト実施の手引き  
(2025年3月)

公益財団法人 日本水泳連盟

公益財団法人 日本水泳連盟  
アーティスティックスイミングバッジテスト制度  
＝ 目 次 ＝

実施マニュアル	3
1. バッジテストの目的	3
2. バッジテストの効果	3
3. バッジテスト実施	4
4. 採点方法と合否判定基準	5
5. バッジテスト認定証及び認定バッジの交付	5
6. 競技会の出場資格	6
制度の流れ	8
開催申請書	9
検定実施要項（例）	10
検定申込書	11
認定申込書	12
基準表	13
ミニルーティン	16
規程	19
実施細則	21
検定員規程	22

## (公財)日本水泳連盟 アーティスティックスイミングバッジテスト 実施マニュアル

### 1. バッジテストの目的

(公財)日本水泳連盟では全国統一のアーティスティックスイミング基本技術を一貫した指導理念の基、発育・発達に沿った最適なカリキュラムを作成、それらを段階的に到達目標を設定しアーティスティックスイミング技術を1ステージごとに確実に習得していけるシステムを策定「アーティスティックスイミングバッジテスト」として全国に普及強化していくことになる。アーティスティックスイミング競技は4泳法をマスターした上で、アーティスティックスイミング独自の泳ぎ、多様な動作・技術を習得していかなければならない。それら技術の習得には長年の年月を要するが、まず目的と目標をしっかりと設定することから始まる。そして最も大事なことは初歩の段階から必要不可欠の基本動作・技術を徹底修得しなければならないことにある。

このバッジテストシステムは、本連盟アーティスティックスイミング委員会がアーティスティックスイミング育成に最適な基本技術を段階的にマスターしていられるように策定した競技者育成プログラムである。バッジテストを順々にマスターしていくことにより基本技術を完成させることが出来る。また、全国統一された指導法が普及、常に新しい情報を得ることもでき、地域格差なく選手の強化育成が図られ、タレント発掘に繋がる。将来的には強化対象選手選出など、全国選抜もバッジ階級別で選ぶことも可能である。

### 2. バッジテストの効果

競技者育成プログラムの実践的施策のバッジテストに求められる効果は、これを実践することにより指導者および選手がその競技レベルに応じた到達目標に向けて効果的にトレーニングを行うことができ、選手のトレーニング課題が明確になる。選手はトレーニング目標がはっきりすることにより、達成感を得ることができ、上達の感触を持つことができるようになり、楽しく練習をすることができる。

また、指導者は段階ごとにその完成度を確認することができ、「バッジテストに参加する事により」常に最先端の技術、情報を得ることもでき、過去にありがちであった地域格差もなくなりどこからでもジュニア強化からトップレベルまでの一貫した考えに基づく指導法が確立でき、有望タレント発掘強化にも繋がっていく。選手強化への効能ばかりでなく、アーティスティックスイミング愛好者たちは年齢、性別を問わず目的を持った楽しみ方ができ、アーティスティックスイミングの普及・啓発に寄与する効果も望める。

### 3. バッジテスト実施 —アーティスティックスイミングバッジテストの企画と準備—

各加盟団体のアーティスティックスイミング委員長、各ブロック長およびアーティスティックスイミングバッジテスト担当者は、地域内の強化、普及活動事業の一環として常に「バッジテストステージ基準表」「教材動画」を提示し説明できる準備をし、啓蒙、啓発、実施へ向けての活動に努めること。

バッジテスト実施に当たっては特別に会場を設ける必要はなく、全国各地で開催される各競技会、予選会、発表会等に併せての開催でもよい。

また、アーティスティックスイミングバッジテストへの参加に(公財)日本水泳連盟の選手登録の必要はない。

#### 1) 検定申し込み方法

受検希望者からの申し込み受けは、所定の「アーティスティックスイミングバッジテスト検定申込書」と同時に検定料を徴収する。

注) ①受検者が18歳未満の場合、誓約書(保護者の承認)が必要。

②1回3ステージまで同時受検ができる\*。

「アーティスティックスイミングバッジテスト検定申込書」をもとに

「アーティスティックスイミングバッジテスト受検者名簿」を作成する。

※アーティスティックスイミングバッジテスト合格認定保留制度を利用する場合は、以下の点に注意し、申し込みを行うこと。本制度の詳細については次ページ参照。

① 合格認定保留は2ステージまで。3ステージ以上の保留はできない。

② 必ず申込み時に「合格認定保留申請書」のコピーを提出すること。

③ 合格認定保留制度は該当者(クラブ)からの申請がなければ利用できない。

#### 2) 検定料について

ステージ 1 ~ 6 1,500円

ステージ 7 ~ 15 2,000円

徴収した検定料は主催者に納入し管理するものとする。

但し、このバッジテスト検定料は一般的なものであり、会場使用等の諸費用が必要な場合、検定料のほかに必要最小限度の範囲で受検者から諸費用を徴収することができる。

#### 3) 認定の申請について

①担当者はアーティスティックスイミングバッジテスト合格者に「アーティスティックスイミングバッジテスト認定申込書」を配布する。

②「認定証」、「認定バッジ」の申請について

認定申込書と認定料 1,500円を取りまとめ、指定口座に振り込む。

#### 4) 検定員について

アーティスティックスイミングバッジテストを実施する場合の必要条件は(公財)日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員会で定めるアーティスティックスイミングバッジテスト検定員によって検定される。

検定員3人以上が望ましい。

検定員は、必要に応じて補助員を動員することができる。

5) 賠償責任保険について

主催者(または検定員)は受検者への「安全」「健康」「賠償責任保険加入(殆どの施設は賠償責任保険に加入しているが、未加入の場合は加入する)」の有無を確認の上、アーティスティックスイミングバッジテストを実施する。

<参考：アーティスティックスイミングバッジテスト合格認定保留制度について>

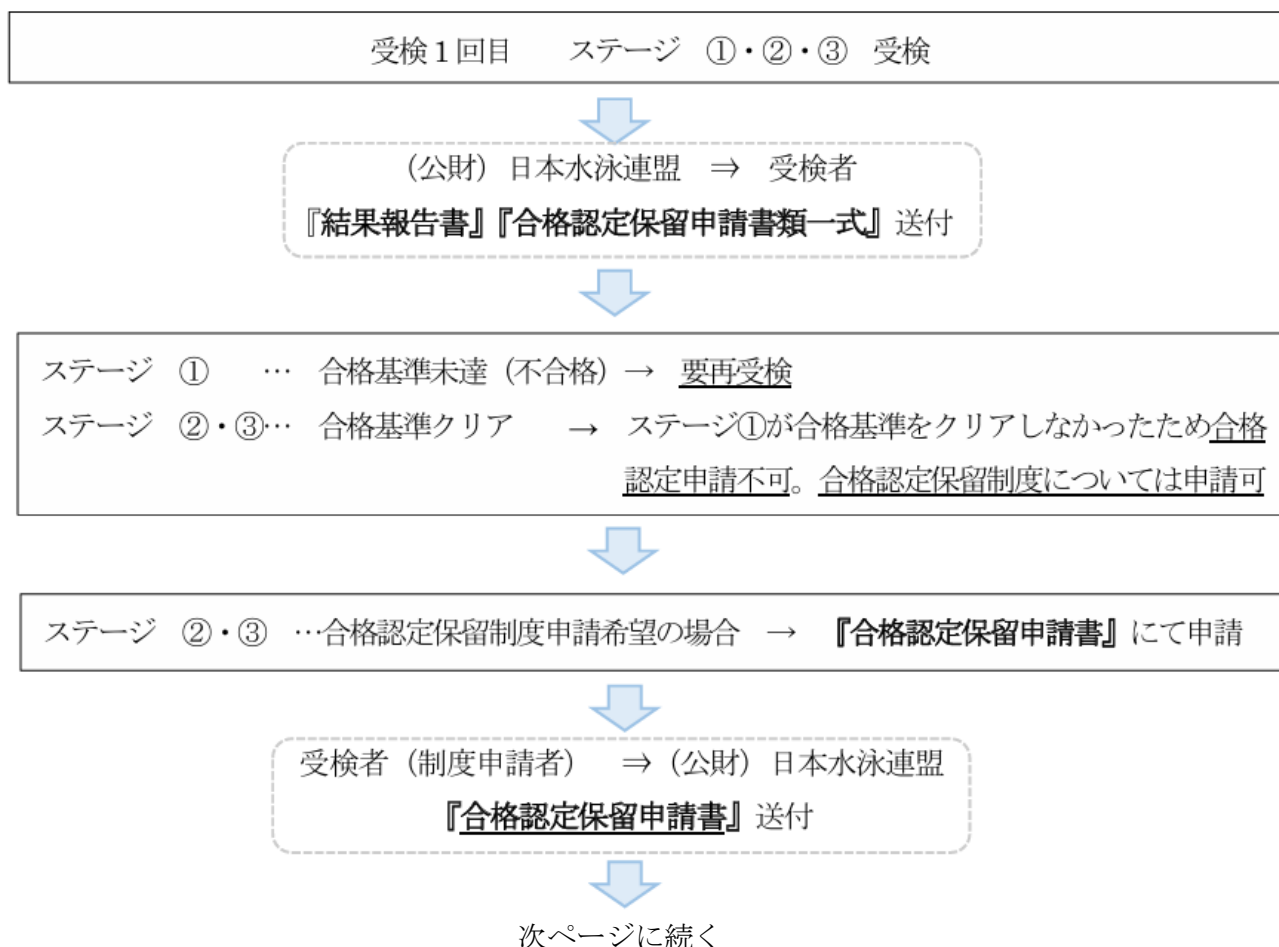
受検者は、1回のバッジテスト受検につき、3ステージまで同時受検ができる。複数ステージを受検したとき、下位ステージが不合格で、それ以降の上位ステージが合格基準に達している場合は、合格基準に達している上位ステージについて合格認定保留の申請をすることができる。

合格認定保留の申請を行い、(公財)日本水泳連盟の承認を受けたステージは合格認定保留ステージとなり、不合格であった下位ステージ再受検の際に、承認された合格認定保留申請書を提出することにより、合格認定保留ステージの再受検は免除される。

再受検によって、前回不合格であったすべての下位ステージが合格基準に達したとき、それらのステージとともに合格認定保留ステージの合格認定申請を行うことにより、合格認定保留ステージも合格認定となる。ただし、認定保留は2ステージまでとする。

本制度は、2015年4月1日より施行する。

アーティスティックスイミングバッジテスト合格認定保留制度の流れ(例)



(公財) 日本水泳連盟承認 → ステージ ②・③ 合格認定保留ステージ



(公財) 日本水泳連盟 ⇒ 受検者 (申請者)

『合格認定保留申請書 (承認済)』返送

※『合格認定保留申請書 (承認済)』は該当ステージの認定証が発行されるまでは必ず保管しておくこと。

受検 2 回目 (合格認定保留 2 ステージの他、3 ステージまで受検可)

ステージ ① 受検      ステージ ②・③ 受検免除      ステージ ④・⑤ 受検

注) 受検申込時に、『合格認定保留申請書 (承認済)』が未提出の場合は、合格認定保留ステージの受検免除は受けられません。



ステージ ①… 合格基準クリア	→	ステージ ① <u>合格認定申請可</u>
		合格認定保留ステージ ②・③ <u>合格認定申請可</u>
ステージ ④… 合格基準クリア	→	<u>合格認定申請可</u>
ステージ ⑤… 合格基準未達 (不合格)	→	<u>要再受検</u>

#### 4. 採点方法と合否判定基準

このアーティスティックスイミングバッジテストは、ステージ基準表および教材動画に沿って実施する。

##### 1) 採点方法

採点は、0 ～ 10 とし、0.1 ポイントを使用。

##### 2) 採点基準

完璧	10
完璧に近い	9.9 ～ 9.5
秀でている	9.4 ～ 9.0
大変良い	8.9 ～ 8.0
良い	7.9 ～ 8.0
十分	6.9 ～ 6.0
普通	5.9 ～ 5.0
不十分	4.9 ～ 4.0
弱い	3.9 ～ 3.0
大変弱い	2.9 ～ 2.0
認めがたい	1.9 ～ 0.1
完全な失敗	0

3) 結果の算出

検定員の採点の平均値。

4) 合否判定基準

①ステージ 1 ～ 6 5.0 以上

ステージ 7 ～ 9 5.5 以上

ステージ 10 ～ 15 6.0 以上

②やり直し・・・原則として認めない。

③各ステージ、各種目がそれぞれの合格基準に達していること。(1種目が合格基準に達していない場合は不合格)

5. バッジテスト認定証及び認定バッジの交付

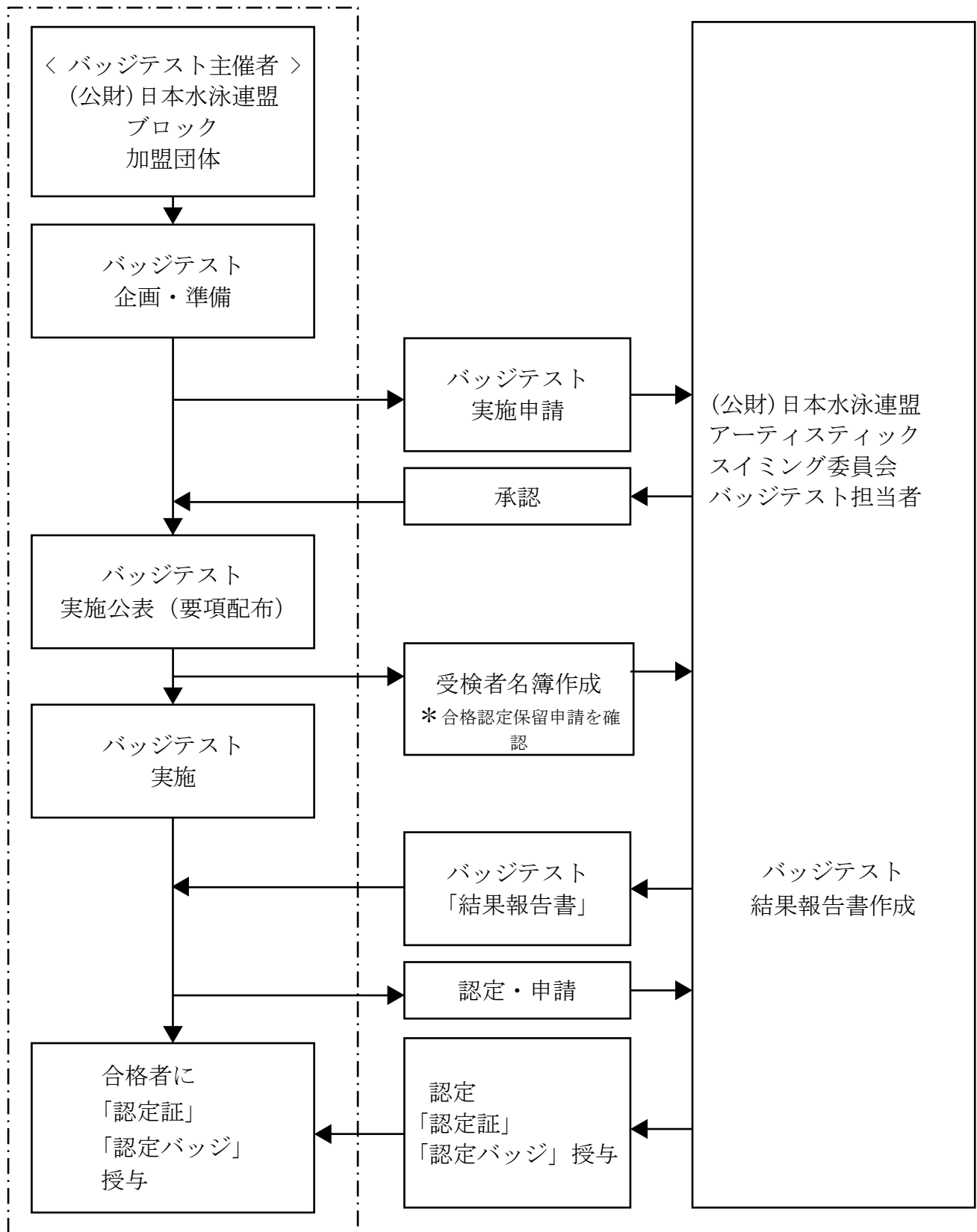
アーティスティックスイミングバッジテスト実施責任者から申請された

「アーティスティックスイミングバッジテスト合格者名簿・結果報告書」および認定料の振込確認の上授与する。

6. 競技会の出場資格(2025年3月1日現在)

日本学生選手権・マーメイドカップ	ステージ 3 以上
全国JOC・ジュニアオリンピックカップ ユース ソロ・デュエット大会	ステージ 3 以上
日本アーティスティックスイミングチャレンジカップ ナショナルトライアル	ステージ 6 以上
日本選手権 日本代表選手選考会	ステージ 9 以上

アーティスティックスイミングバッジテスト制度の流れ





〇〇年度アーティスティックスイミングバジジテスト開催申請書

申請日付	年 月 日	申請責任者	Ⓔ
------	-------	-------	---

下記の通り、申請いたします。

1.	主 催																																																																																					
2.	主 管																																																																																					
3.	開催責任者名	氏名																																																																																				
		住所〒																																																																																				
		電話No.					FAXNo.																																																																															
		携帯No.					Mail																																																																															
	担当者名	氏名																																																																																				
		住所〒																																																																																				
		電話No.					FAXNo.																																																																															
		携帯No.					Mail																																																																															
4.	開催予定日時(1案)	年 月 日 ( )		開始時間 :			終了時間 :																																																																															
	開催予定日時(2案)	年 月 日 ( )		開始時間 :			終了時間 :																																																																															
5.	会場名・電話									電話No.																																																																												
	住所	〒																																																																																				
6.	受検 予定人数	ステージ1	ステージ4	ステージ7	ステージ10	ステージ13																																																																																
		名	名	名	名	名																																																																																
		ステージ2	ステージ5	ステージ8	ステージ11	ステージ14																																																																																
		名	名	名	名	名																																																																																
		ステージ3	ステージ6	ステージ9	ステージ12	ステージ15																																																																																
名	名	名	名	名																																																																																		
7.	開催側スタッフ人数	名																																																																																				
8.	プール条件 (実施プール(該当に○))	・ 2 5 m プール ・ 5 0 m プール ・ ダイビングプール																																																																																				
		・ 水深 m ~ m																																																																																				
		<table border="1" style="width:100%; height: 100px; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																																																																																				
9.	その他連絡、質問事項																																																																																					

上記、記載内容でバジジテスト開催を承認致します。

年 月 日

(公財)日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員会 委員長 山田 智子 Ⓔ

各加盟団体またはブロック名      アーティスティックスイミングバッジテスト  
検定実施要項(例)

1. 主 催      各加盟団体またはブロック
2. 検 定 者      (公財)日本水泳連盟 アーティスティックスイミング委員会 検定員
3. 期 日      ○年○月○日(○) 検定開始時刻 ○時○分
4. 会 場      ○○○○プール
5. 参加資格      小学生以上の男女
6. 申込制限      1人3ステージまでとし、ステージ1から順次、受検する。
7. 検定方法      採点は 0 ～ 10点とし 0.1ポイントを使用。
8. 申込方法      申込書・誓約書を完記の上、受検ステージの検定料を添え下記へ申込む。  
ステージ 2 以上を受検する際には下位ステージの認定証のコピーを添える。
9. 申 込 先      各加盟団体またはブロックの担当宛て
10. 検 定 料      1 ～ 6 ステージ      1ステージにつき 1,500 円  
7 ～ 15 ステージ      1ステージにつき 2,000 円
11. 申込締切日      ○年○月○日(○)
12. その他注意事項  
例① - 一旦納入された申込金は返金できません。  
例② - 遅刻は認めません。  
例③ - 「アーティスティックスイミングバッジテスト実施の手引き」をよく読んで  
申し込んでください。  
例④ - 検定中の撮影は一切できません。

公益財団法人 日本水泳連盟

●●年度アーティスティックスイミングバッジテスト検定申込書

フリガナ		男 女	申込年月日	年	月	日
氏名			生年月日	年	月	日生
住所	〒		電話番号			
加盟団体			所属			
受検ステージを記入してください (3ステージ同時受検可)						
ステージ ( )						
ステージ ( )						
ステージ ( )						

検定料 ステージ 1～ 6 各 1,500 円  
 ステージ 7～15 各 2,000 円

検定料	1,500円	ステージ	円
	2,000円	ステージ	円
合 計			円

※ 納入後の返金はできません

誓 約 書

私は、アーティスティックスイミングバッジテストの申し込みを致します。  
 また、バッジテストには自己の責任において健康管理を行い、万全の体調で参加することを誓約  
 いたします。

申込者氏名 \_\_\_\_\_ 保護者氏名 \_\_\_\_\_ (印)

※18歳未満の場合、保護者の承認が必要です



アーティスティックスイミングバッジテスト 基準表

		スカーリング	フィギュア	アーティスティックスイム
入	ステージ1	上向き水平姿勢 → エール 5m 【ポイント】 顔、胸、脚、足先は水面で身体を伸ばす。頭(特に耳)腰、足首は一直線上。安定したスカーリングで頭の方へ進む。	上向き水平姿勢 → タブ姿勢 → 180° → 180° → 上向き水平姿勢 (回転方向は自由) 【ポイント】 つま先、すねは水面。つま先を伸ばす。回転中、顔、足先が沈まず、脚は閉じる。一定のスピードで回転を行う。回転中移動しない。正しいスカーリングで回転をコントロールする。	バックキック(片腕 90°片腕頭上、中央で手をチェンジする) 15m 【ポイント】 顔は水面。腰を伸ばす。両手ともまっすぐに伸ばす。一定のスピードで進む。
	ステージ2	上向き水平姿勢 → スネール 5m 【ポイント】 顔、胸、脚、足先は水面で身体を伸ばす。頭(特に耳)腰、足首は一直線上。安定したスカーリングで足先の方へ進む。推進スピードは速いほうがよい。	上向き水平姿勢から水面直下のバックバイク姿勢まで 301 バラダを行う。 【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 12歳以下フィギュア解説 参照	♪ = 80/分 止めバック 15m 【ポイント】 注 ; ♪ = 指定されたリズムで泳ぐ 片腕毎、水面に垂直の位置で腕を止め、80/分のカウントに合わせて、リズムカルに泳ぐ。顔は水面。キックは水中。肘を伸ばす。推進技術
	ステージ3	トーボード 10m 【ポイント】 上向き水平姿勢を保ち、足の方へ一定の速いスピードで進む。推進スピードは速いほうがよい。スカーリングは肘から先を使う。	サマーソールバックタック(上向き水平姿勢から、膝とつま先を水面に沿って引き、タック姿勢になる。続けてさらに小さいタックとなり、後方へ一回転する。上向き水平姿勢になる。) 【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本姿勢 参照	サイドキック片腕体側、片腕水面 15m (中央で腕をチェンジする) 【ポイント】 身体を伸ばす。肘を伸ばす。頭の位置は横向きであること。キックは前後均等に動かし、一定のスピードで進む。腕のチェンジはスムーズでスピードは変えない。
初	ステージ4	顔を水面につけた下向き水平姿勢でカヌースカーリング静止 5秒 → 頭の方に移動 5m (移動時の顔は水面、水上どちらでも可) 【ポイント】 かかと、臀部は水面。両脚は閉じる。カヌースカーリングで5秒静止した後、頭の方に5m移動する。静止時と移動時でスカーリングは大きく変えない。スカーリングの位置は肩の下～胸の前を推奨。	上向き水平姿勢 → ベントニー姿勢(右) → 上向き水平姿勢 → ベントニー姿勢(左) → 上向き水平姿勢 (頭の方へ移動可) 【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本姿勢 参照	立ち泳ぎ 3m 前進 → 90°方向転換 → 5秒 静止 【ポイント】 立ち泳ぎで3m前進後、検定員の方に90°身体の向きを変える。肩の上に水が乗らない安定した身体の高さ。
	ステージ5	リバーストーボード 5秒 (開始は以下の①②どちらでも可) ①上向き水平姿勢(静止又は壁掛け)から始める ②手は壁の構えから軽く壁をけり、手をあげながら上向き水平姿勢になり始める(教材動画参照) 【ポイント】 上向き水平姿勢になり頭の方へ一定のスピードで進む。上向き水平姿勢で、足先が浮いてから5秒間進む。スカーリングは前腕を使う。	平泳ぎ3回目に下向き水平姿勢 → ポーパス (下向き水平姿勢からフロントバイク姿勢になる。両脚を持ち上げ垂直姿勢になる。垂直沈み込みを行う。) 【ポイント】 3回目の平泳ぎで下向き水平姿勢になる。アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本姿勢、基本動作 参照	♪ = 110/分 キックブル 左右 2 回ずつ交互に 2 セット行う。 スタートは左右どちらからでも可。 【ポイント】 注 ; ♪ = 指定されたリズムで泳ぐ 110/分のカウントに合わせて泳ぐ。足はプレストキックで蹴る。キックは浅すぎない。上体を起こし、顔は水上。顎を水面につけない。
級	ステージ6	サポートスカーリング(正面向きテーブル姿勢) 10 秒静止 (♪ = 100/分 推奨) 【ポイント】 検定員に対して、正面向きのテーブル姿勢。サポートスカルは上腕を固定し、前腕で水を掻く。肘から手先までは一直線を保つ。手指は離さずに水をつかむ。胴体は背をまっすぐに伸ばし、頭は胴体の線上。	上向き水平姿勢 → バレーレッグを上げる → バレーレッグを下ろす → 上向き水平姿勢(頭の方へ移動可) 【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本動作 参照。 移動はしてもなくてもよい。	♪ = 90/分 ヘッドアップクロール(肘曲げ) 10m 【ポイント】 注 ; ♪ = 指定されたリズムで泳ぐ 90/分のカウントに合わせてリズムカルに泳ぐ。手は後ろから抜き、カウントは手の入水時に合わせる。上体を起こし、顔は水上。キックは水中。

基準表：7～11

	フィギュア	基本姿勢	基本動作	アーティスティックスイム
ステージ7	106 ストレートバレレグ	スプリット姿勢 5秒静止	下向き水平姿勢 → フロントバイク姿勢になる	立ち泳ぎ 右へ 5m 移動 → 一旦静止し 180° 回転 → 左へ 5m 移動する
	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 12歳以下フィギュア解説 参照	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本姿勢 参照	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本動作 参照	【ポイント】 検定員に顔を向け開始。腕の位置、スカルは任意。上半身の姿勢、鎖骨以上の安定した高さでの移動。進行方向により脚の位置が変化する。
ステージ8	311 キップ	垂直姿勢でアップダウンを連続 2 回繰り返す	ウォークアウトフロント	プースト 頂点で両手を上に上げる
	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 12歳以下フィギュア解説 参照	【ポイント】 水中より垂直姿勢で浮上し、頂点到達後、垂直沈み込みを行う。これを続けて 2 回行う。垂直姿勢は、アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本姿勢 参照	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本動作 参照	【ポイント】 検定員に対して、横向きで行う。水面で構え頭からのプーストを行い頂点で両手を上にあげる。頂点で水をキャッチし一瞬静止する。教材動画参照。
ステージ9	359 フロントアリアーナ	フィッシュテイル姿勢 5秒静止 → 垂直姿勢 → 垂直沈み込み	スラスト → 垂直沈み込み	♪ = 128 / 分 ミニルーション
	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 12歳以下フィギュア解説 参照	【ポイント】 フィッシュテイル姿勢5秒静止。ジョイントし垂直姿勢になり垂直沈み込みを行う。アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本姿勢、基本動作 参照	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本動作 参照	【ポイント】 注：♪ = 指定されたリズムで泳ぐ。実施要項、教材動画 参照

※ TR…テクニカルルーティン

	TR 規定要素	基本姿勢	基本動作	アーティスティックスイム
ステージ10	テクニカルルーティンチーム リクワイヤドエレメント 1B	スプリット姿勢 → ナイト姿勢 5 秒静止	フィッシュテイル姿勢からフェットローテーションを 2回(180°+180°) 行う。	♪ = 90 / 分 左先行の立ち泳ぎ横進 1~4 → 5 で水面に上体を倒す(右肩) → サイドキック(6で腕は水面に垂直) 6~8 → 1、2で上体を起す → 3~8 立ち泳ぎ横進
	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 II テクニカルルーティンリクワイヤドエレメント解説 参照 リクワイヤドエレメント開始前動作は任意	【ポイント】 スプリット姿勢から開始しナイト姿勢で5秒静止する。アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本姿勢 参照	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本動作 参照	【ポイント】 注：♪ = 指定されたリズムで泳ぐ。90 / 分のカウントに合わせて泳ぐ。立ち泳ぎからサイドキック、サイドキックから立ち泳ぎの切り替え時、上体が沈まない。
ステージ11	テクニカルルーティンチーム リクワイヤドエレメント 2B	垂直姿勢 10 秒静止 → 垂直沈み込み	フィッシュテイル姿勢からヘリコプターローテーションスピン360°を行う。	平泳ぎ 3 回 → プースト連続 3 回(3回目両腕上)
	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 II テクニカルルーティンリクワイヤドエレメント解説 参照 リクワイヤドエレメント開始前動作は任意	【ポイント】 水中より垂直姿勢で浮上し、垂直姿勢で10秒静止。垂直沈み込みを行う。アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本姿勢、基本動作 参照	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則 I 基本動作 参照 スピンはユニフォームモーションで行う(速度は任意)	【ポイント】 平泳ぎを3回行い、3回目に構え、連続3回の頭からのプーストを行い、3回目の頂点で両腕を上げる。

	TR 規定要素	基本姿勢	基本動作	アーティスティックスイム
ステージ 12	テクニカルルーティンチーム リクワイヤドエレメント 5B	垂直姿勢 3 秒静止後 → 半回ツイスト → 垂直沈み込み	テクニカルルーティンチーム リクワイヤドエレメント 4のフィッシュテ イル姿勢まで (フロントパイク姿勢 → フィッシュテ イル姿勢 → スプリット姿勢 → フィ ッシュテイル姿勢)	♪ = 120/分 ミニルーティーン
	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則Ⅱ テクニカルルーティン リクワイヤドエレメント解説 参照 リクワイヤドエレメント開始前動作 は任意	【ポイント】 水中より垂直姿勢で浮上し、垂直 姿勢で3秒静止後、半回ツイスト を行い、続けて垂直沈み込みを行 う。アーティスティックスイミング競技 規則 附則Ⅰ 基本姿勢、基本動作 参照	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則Ⅱ テクニカルルーティン リクワイヤドエレメント解説 参照 リクワイヤドエレメント開始前動作 は任意	【ポイント】 注：♪ = 指定されたリズムで泳ぐ 実施要項、教材動画 参照
ステージ 13	テクニカルルーティンデュエット リクワイヤドエレメント 5B	♪ = 60/分 上向き水平姿勢 → 2カウントで片 脚をストレートに上げバレレグ姿 勢 → フランギンゴ姿勢 → バレレグ ダブル姿勢 5 秒ホールド(頭の方 へ移動可) (フランギンゴ姿勢、バレレグダブル 姿勢への動作は全て1カウント。教 材動画 参照)	テクニカルルーティンデュエット リクワイヤドエレメント 1Bの垂直姿 勢まで (上向き水平姿勢からサーフェスア ーチ姿勢になる。片脚を持ち上げ、 水上に180°の弧を描いてスプリ ット姿勢になる。180°回転をする間 に、両脚を均等に閉じ、垂直姿勢 になる。)	① 5 m潜水 → 頭からのブースト両腕 上げ → 完全に沈み込む ② 5 m潜水 → 水中で90°方向転換 し検定員に対して正面を向く → 頭から のブースト両腕上げ → 完全に沈み込む
	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則Ⅱ テクニカルルーティン リクワイヤドエレメント解説 参照 リクワイヤドエレメント開始前動作 は任意	【ポイント】 60/分のカウントに合わせる。アー ティスティックスイミング競技規則 附 則Ⅰ 基本姿勢 参照。安定した 姿勢を正確に続けて行う。 バレレグダブル姿勢で5秒静止 する。頭の方に移動してもよい。	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則Ⅱ テクニカルルーティン リクワイヤドエレメント解説 参照 リクワイヤドエレメント開始前動作 は任意	【ポイント】 ①と②は連続して行う。 潜水は壁を蹴らずにスタート。頂点で両 腕が上。水切れのよいブーストを行う。ブ ースト後は完全に沈み込む。 ②のブーストは検定員に対して正面を向 いて行う。
ステージ 14	水上バレレグ姿勢から、両脚を 垂直に保ったまま、腰を持ち上げ胴 体をアンロールし、垂直姿勢になる。 半回ツイストを行う。間をあげずに、 両脚を均等に開いてスプリット姿勢 になる。ウォークアウトフロントを行う	ベントニー垂直姿勢で 10 秒静止	ツイストスピンを行う。	両腕上げ立ち泳ぎ 前進 5m
	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則Ⅰ 基本動作 参照。開始動 作は任意。教材動画参照。	【ポイント】 検定員に対して横向きで行う。 安定した高さ(足の付け根)を10秒 間保つ。移動はしない。アーティス ティックスイミング競技規則 附則Ⅰ 基本姿勢 参照。	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則Ⅰ 基本動作 参照。 開始動作は教材動画参照。	【ポイント】 安定した高さ推進技術
ステージ 15	テクニカルルーティンソロ リクワイヤドエレメント 1B	水中より垂直姿勢で浮上し、膝上 以上の高さへ上ってから5秒間、 横に進む。進む方向は左方、右方 いずれでも可。	垂直姿勢から720°(2回転+2 回転)のコンバインドスピンを行う。	♪ = 120/分 ミニルーティーン
	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則Ⅱ テクニカルルーティン リクワイヤドエレメント解説 参照 リクワイヤドエレメント開始前動作 は任意	【ポイント】 検定員に対して正面向きで行う。 横に移動しながら浮上してもよい。 安定した高さ(膝上以上の高さ)で 移動する。	【ポイント】 アーティスティックスイミング競技規則 附則Ⅰ 基本動作 参照	【ポイント】 注：♪ = 指定されたリズムで泳ぐ 実施要項、教材動画 参照

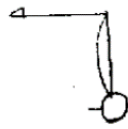
※本基準表の基本姿勢・基本動作は、アーティスティックスイミングバッジテストのカリキュラムである。

ミニルーティン ステージ9

♪ = 128/分

スタート <1ラップ目>

5~8	1~4	5・6	7・8	1・2	3・4	5	6~8
立ち泳ぎ	平泳ぎ2回		サマソール	ポーパス	垂直沈み込み	タック	水中移動

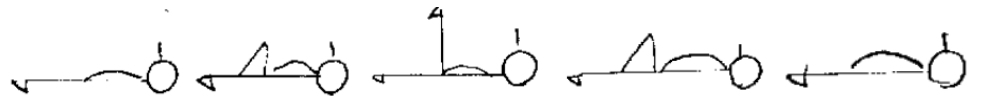


1・②	3・4	5	6	7・8	1~3	4	5~7
ボディブースト (進行方向に向く)	沈む	水中移動	構え	手の動作で 水上に出る	立ち泳ぎ	構え	手の動作(5:真上 6:下ろす 7:構え)

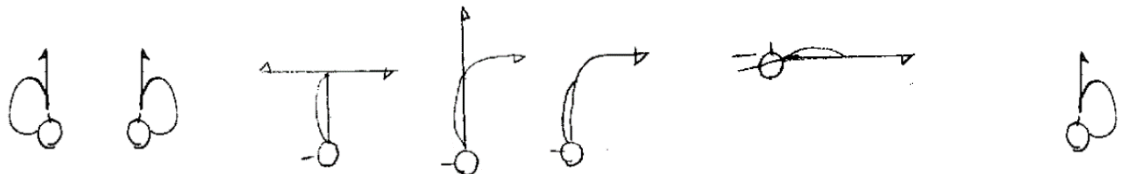


<2ラップ目>

8	1・2	3	4	5	6	7	8
寝る	サイドキック	バック	バレレグシングル				



1・2	3・4	5・6	7・8	1~6	7・⑧
バックキック	タック	回転 (180°)	スプリット	ウォークアウトフロント (3:ナイト姿勢 4:サファイアチ姿勢 5・6:トーピード)	タック



<3ラップ目>

1・2	3~6	7・8	1・2	3・4
水中移動	水上に出てサイドキック	サマソール	90° 回転しながらタック姿勢	



終わり

5	6	7	8	1
ベントニー垂直姿勢	垂直姿勢	パイクで下ろしてタック	構え	ポーズ

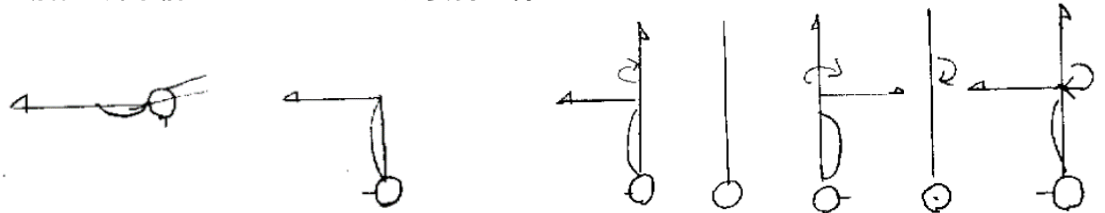




♪ = 120/分

スタート <1ラップ目>

5~7	8	1	2~6	7	8・1	2	3・4	5	6	7	8
構え	寝る	手の動作	片手前	フロントパイク姿勢	待つ	フェットローテーション					

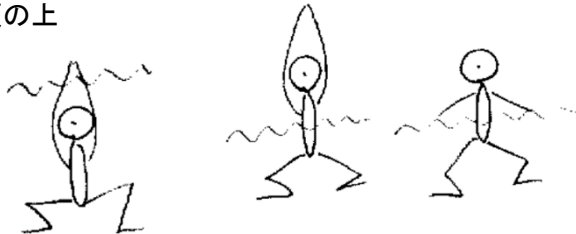


1・2	3	4	5	6	7~8・1~2	3	4	5	6	7
待つ				交差しながら沈む	水中移動	構え	両手上げブースアップ (進行方向)	ブースアップ (正面) (右90°回転)	沈む (手首まで)	



<2ラップ目>

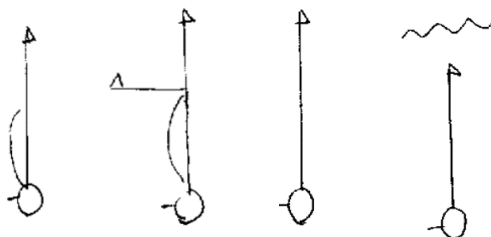
8	1・2	3	4	5・6	7・8	1・2
両手揃えて頭の上	浮上	上がりきり	手を下ろす	顔上げ左手クロール (顔は右)	右手クロールで寝る	構え (正面向き)



3	4	5	6~8・1~2	3
ブースト (左手の動作)	後ろに倒れる	右足で水を蹴る	浮上しながらスラストの構え (バックパイク姿勢)	構え

終わり

4	5	6	7	8	1~3	4
デュエットTR (フライングフィッシュ)	リクワイヤドエレメント1B	ハイブリッド	タック	水面に浮上	スプラッシュしてポーズ	



## ミニルーティン ステージ15

♪ = 120/分

### スタート <1ラップ目>

1・2	3・4	5・6	7・8	1	2	3
立ち泳ぎ (正面向き)	サイドキック (右手前)	バックキック (左手、顔は右)	上向き水平姿勢	ベントニ姿勢	バレレック姿勢	フラミンゴ姿勢

4	5~8・1	2~4	5・6	7・8	1~4	5~8
デュエットTR (バレレックダブル姿勢)	リクワイヤドエレメント3B アノールから垂直姿勢	半回ツイスト	オープン	フリット姿勢	ウォークアウトフロント (4:サーフェスアーチ姿勢)	浮き上がり

1・2	3	4	5・6	7・8	1	2	3
トープード	バレレック (右脚)	曲げる	沈む	構え	両手上げブースアップ (進行方向)	ブースアップ (正面) (左90°回転)	沈む (手首まで)

### <2ラップ目>

4	5・6	7・8・1	2	3~5	6	7・8
手首をクロス	浮上・進行方向 に向きながら 腕を横に広げる	両手上にあげて 立ち泳ぎ前進	手を下ろす	構え	ブースアップ (手なし)	沈む

1~4	5・6	7・8・1	2	3~5	6	7・8	終わり
スラストスピン360° (バックパイク姿勢)	6で頂点(垂直姿勢)	スピン360°)	タック	浮上	右手を出す (手首が水面)	浮上してポーズ (正面向き)	

公益財団法人 日本水泳連盟

## アーティスティックスイミングバッジテスト規程 (ARTISTIC SWIMMING BADGE TEST)

### 第1条 (目的)

本規定は(公財)日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員会がアーティスティックスイミングバッジテスト基準を定め、競技者に対する目標設定とアーティスティックスイミング技術の向上および社会体育の一環として広く普及発展に寄与することを目的とする。

### 第2条 (公認アーティスティックスイミングバッジテスト検定員)

公認アーティスティックスイミングバッジテスト検定員は、(公財)日本水泳連盟公認アーティスティックスイミング審判員(A・B級)資格保有者で本連盟が公認した者とする。

### 第3条 (公認アーティスティックスイミングバッジテスト検定員の義務)

公認アーティスティックスイミングバッジテスト検定員は(公財)日本水泳連盟のアーティスティックスイミングバッジテスト検定員としての誇りと自覚をもち、本規程の目的をよく把握し、アーティスティックスイミングバッジテスト実施にあたっては、厳正かつ公正に行うものとする。

### 第4条 (公認アーティスティックスイミングバッジテスト検定員の認定取り消し)

公認アーティスティックスイミングバッジテスト検定員が下記項目に該当するときは、本連盟理事会の決議により、アーティスティックスイミングバッジテスト検定員資格を取り消すことがある。

- (1) (公財)日本水泳連盟公認アーティスティックスイミング審判員(A・B 級)資格の登録有効期限が切れ、資格を喪失したとき
- (2) 本連盟が定める定款及び規程に違反したとき
- (3) アーティスティックスイミングバッジテストに関して不正行為が認められたとき
- (4) アーティスティックスイミングバッジテスト検定員として著しく品位を失う行為が認められたとき
- (5) 何等かの事由によりアーティスティックスイミングバッジテスト検定員としての任務遂行ができなくなったとき

### 第5条 (アーティスティックスイミングバッジテスト)

アーティスティックスイミングバッジテスト実施にあたっては、別に実施細則を定める。

### 第6条 (アーティスティックスイミングバッジテスト基準)

アーティスティックスイミングバッジテストの採点基準は別表の通りとする。また、アーティスティックスイミングバッジテストの採点基準の変更はアーティスティックスイミング委員会の決議による。

### 第7条 (アーティスティックスイミングバッジテスト認定証及び認定バッジの授与)

アーティスティックスイミングバッジテストにより、相当のステージのアーティスティックスイミング技術が認められた者(合格者)にはアーティスティックスイミングバッジテスト「認定証」と「認定バッジ」を授与する。

### 第8条 (アーティスティックスイミングバッジテスト検定料及び認定料)

アーティスティックスイミングバッジテスト検定料はステージ1から6は、一人1ステージ1,500円。ステージ7から15までは、1ステージ2,000円。アーティスティックスイミングバッジテスト合格者の「認定証」および「認定バッジ」代は1ステージ1,500円とする。

ただし、検定会場使用料等が必要な場合は、必要最低限の範囲で受検者から諸経費の徴収を認める。

#### (附則)

- 1、本規程は2005年4月1日より施行実施する。  
本規程は2015年4月1日より一部改定実施する。

公益財団法人 日本水泳連盟

## アーティスティックスイミングバッジテスト実施細則

### 第1条 (アーティスティックスイミングバッジテストの公表)

アーティスティックスイミングバッジテストを実施する団体はアーティスティックスイミングバッジテスト開催日の実施要項を公表し広く受検者を募集する。

### 第2条 (アーティスティックスイミングバッジテスト受検者)

アーティスティックスイミングバッジテスト受検者は定期的にアーティスティックスイミングの練習をしている健康な者であること。

### 第3条 (アーティスティックスイミングバッジテスト役員)

1. アーティスティックスイミングバッジテストにおける諸事項に最終判断を下す者は、(公財)日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員長とする。
2. アーティスティックスイミングバッジテストを円滑に運営するために、アーティスティックスイミングバッジテスト検定員の他に補助役員として必要人数を配置することが望ましい。
3. アーティスティックスイミングバッジテスト役員の仕事は(公財)日本水泳連盟アーティスティックスイミング競技役員の仕事に準ずる。

### 第4条 (アーティスティックスイミングバッジテストの合否判断基準)

アーティスティックスイミングバッジテストにおける合否の判断基準は、別に定めるアーティスティックスイミングバッジテスト基準点に達し、かつ(公財)日本水泳連盟アーティスティックスイミング競技規則に準じたものであること。

### 第5条 (事故防止と賠償責任保険の付保)

アーティスティックスイミングバッジテストの運営にあたっては、事故未然防止を最優先にし、事故防止に努める。また、万が一の場合に備え賠償責任保険に加入し、アーティスティックスイミングバッジテストを実施する団体の責任において事故対策を行うものとする。

### 第6条 (アーティスティックスイミングバッジテストの結果報告)

アーティスティックスイミングバッジテストを実施した団体責任者はアーティスティックスイミングバッジテスト終了後すみやかに、受検者名簿・結果報告書を作成の上、(公財)日本水泳連盟アーティスティックスイミング委員会と実施した加盟団体アーティスティックスイミング委員会に同時に提出する。

(附則)

- 1、本規程は 2018年4月1日より施行実施する。

## アーティスティックスイミングバッジテスト 検定員規程

### 第1条 (目的)

この規程は公益財団法人日本水泳連盟(以下「本連盟」という)および加盟団体が主催または主管するアーティスティックスイミングバッジテストにおいて、検定の公正をはかり、あわせて検定技術および検定員の資質の向上を図ることを目的とする。

### 第2条 (検定員の種類)

本連盟が公認するバッジテスト検定員(以下、「検定員」という)は、

- 1) アーティスティックスイミングバッジテストA級検定員
  - 2) アーティスティックスイミングバッジテストB級検定員
- の2種とする。

### 第3条 (バッジテストの検定員の構成)

- 1 ステージ1・2・3・4・5・6は、公認A級検定員2名またはA級検定員2名とB級検定員1名の3名で構成する。
- 2 ステージ7・8・9・10・11・12・13・14・15は、A級検定員3名で構成する。

### 第4条 (公認検定員の資格審査基準)

- 1 公認A級検定員
  - 1) 養成講習会受講時にA級アーティスティックスイミング公認審判員であること。
  - 2) 本連盟または加盟団体が主催し本連盟が公認した養成講習会に参加し、判定試験に合格した者。
- 2 公認B級検定員
  - 1) 養成講習会受講時にB級アーティスティックスイミング公認審判員であること。
  - 2) 本連盟または加盟団体が主催し本連盟が公認した養成講習会に参加し、判定試験に合格した者。

### 第5条 (昇格の基準)

公認B級検定員から公認A級検定員への昇格

- 1) 下記の条件を満たした場合は、昇格の資格が認められる。
  - イ) A級アーティスティックスイミング公認審判員資格を取得した者。
  - ロ) 原則として、過去1年間に検定実績があると認められた者。

### 第6条 (公認検定員の認定)

公認検定員は、資格審査委員会で審査し、本連盟が公認する。

### 第7条 (登録)

- 1 本連盟が公認した者は、公認検定員として登録することができる。
- 2 資格認定の通知を受けた者は、本連盟指定の登録申請用紙に必要事項を記入し、本連盟に提出する。
- 3 登録者には公認検定員資格証を交付する。
- 4 資格認定された者が、指定された期日までに登録の手続きをしなかった場合は自動的にその資格は取り消される。
- 5 登録の有効期間は4年間とする。
- 6 登録後、申請書内容に変更(転居、改姓等)が生じた場合は、速やかに本連盟アーティスティックスイミング委員会へ書面で報告する。

## 第8条 (更新の手続き)

- 1 公認検定員は、指定された期日までに、本連盟指定の更新申請用紙に必要事項を記入し、本連盟に提出する。
- 2 登録の有効期間内に4回以上の検定員実績のない公認検定員の更新は認めない。
- 3 公認検定員が、更新手続きをしなかった場合、その資格は失効する。

## 第9条 (資格の取り消し)

公認検定員が下記項目に該当するときは、本連盟理事会の決議により、公認検定員資格を取り消すことがある。

- 1 本連盟が定める定款および規程に違反したとき。
- 2 バッジテストに関し不正行為が認められたとき。
- 3 公認検定員として著しく品位を欠く行為、また犯罪等の反社会的行為があったとき。
- 4 何等かの事由により、公認検定員として任務遂行ができなくなったとき。

## 第10条 (附則)

この規程実施のための細則は別に定める。

## 第11条 (施行)

本規程は、2018年4月1日より実施施行する。