

アーティスティックスイミングバッジテスト基準表 (2018 年 4 月～) ※ 下線…変更箇所

		スカーリング	フィギュア	アーティスティックスイム
入門	ステージ 1	上向き水平姿勢 → エール 5m	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)	バックキック (片腕 90° <u>片腕頭上</u> 、中央で手をチェンジする) 15m
		【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。	【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。	【ポイント】 顔は水面。腰を伸ばす。 <u>両手ともまっすぐに伸ばす</u> 。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	<u>上向き水平姿勢から水面直下のバックパイ</u> <u>ク姿勢まで 301 バラクダを行う。</u>	♪ = 80 / 分 止めバック 15m
		【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。	【ポイント】 <u>アーティスティックスイミング競技規則</u> 別表 4 フィギュアの解説参照	【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	トーピード 10m	サマーソールバックタック	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】 上向き水平姿勢を保ち、足の方向へ一定の速いスピードで進む。スカーリングは肘から先を使う。	【ポイント】 <u>アーティスティックスイミング競技規則</u> 別表 4 フィギュアの解説参照	【ポイント】 身体を伸ばす。肘を伸ばす。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
初級	ステージ 4	<u>顔を水面につけた下向き水平姿勢で</u> <u>カヌースカーリング 静止 5 秒 →</u> <u>頭の方に移動 5m (移動時の顔は</u> <u>水面、水上どちらでも可)</u>	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)	<u>立ち泳ぎ 3m 前進 → 90° 方向転換 →</u> <u>5 秒静止</u>
		【ポイント】 かかと、臀部は水面。両脚は閉じる。 <u>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。</u>	【ポイント】 <u>アーティスティックスイミング競技規則</u> 別表 2 基本姿勢参照	【ポイント】 <u>立ち泳ぎで 3m 前進後、検定員の方に</u> <u>90° 身体向きを変える。肩の上に水が乗</u> <u>らない安定した身体の高さ。</u>
	ステージ 5	リバーストーピード <u>5m</u>	平泳ぎ 3 回目以内に下向き水平姿勢 → ポーパス	♪ = 96 / 分 キックプル → キックオーバーを左右 4 セット
		【ポイント】 上向き水平姿勢を保ち、頭の方へ一定のスピードで進む。スカーリングは前腕を使う。	【ポイント】 3 回目以内の平泳ぎで下向き水平姿勢になる。ポーパスはアーティスティックスイミング競技規則 別表 4 フィギュア解説参照。	【ポイント】 注: ♪ = 指定されたリズムで泳ぐ 96 / 分のカウントに合わせてリズムカル泳ぐ。腕と脚タイミングに注意。足はブレストキックで蹴る。顔は水上。
	ステージ 6	両脚壁掛け (テーブル型) サポートスカーリング 10 秒 (♪ = 60 / 分 推奨)	上向き水平姿勢 → バレーレッグシングル → 上向き水平姿勢 (頭の方へ移動可)	♪ = 82 / 分 ヘッドアップクロール (肘曲げ) 15m
		【ポイント】 壁に後頭部、背中、臀部をつける。サポートスカルは上腕を固定し、前腕で水を掻く。 <u>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。</u> 注: ♪ = 60 / 分のリズムに合わせて行うことを推奨する	【ポイント】 バレーレッグシングルは <u>アーティスティックスイミング競技規則 別表 4 フィギュア</u> 解説参照。移動はしてもしなくてもよい。	【ポイント】 注: ♪ = 指定されたリズムで泳ぐ <u>82 / 分のカウントに合わせてリズムカル泳ぐ。カウントは手の入水時に合わせる</u> <u>上体を起こし、顔は水上。キックは水中。</u>

		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 ストレートバレーレッグ		スプリット姿勢 5秒静止	下向き水平姿勢 → フロントパイク姿勢になる	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 別表4 フィギュア解説 参照		[ポイント] スプリット姿勢はアーティスティックスイミング競技規則 別表2 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 別表3 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	ブースト 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 別表4 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。	[ポイント] アーティスティックスイミング競技規則 別表3 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ブーストを行い頂点で両手を上にあげる。
ステージ 9	420 ウォークオーバーバック		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 別表4 フィギュア解説参照		[ポイント] フィッシュテイル姿勢で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	[ポイント] アーティスティックスイミング競技規則 別表3 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ーン

		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ーン ジュニア チーム 規定要素 5		スプリット姿勢 → ナイト姿勢 5秒静止	上向き水平姿勢からフィッシュテイル姿勢まで 142 マンタレイを行う。	♪ = 90 / 分 左先行の立ち泳ぎ横進1～4 → 5で水面に上体を倒す(右肩上) → サイドキック(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 別表6 テクニカルルーティーン規定要素解説参照 規定要素開始前動作は任意		[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	[ポイント] アーティスティックスイミング競技規則 別表5 フィギュア解説参照	[ポイント] 注：♪=指定されたリズムで泳ぐ。 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。90 /分のカウントに合わせて泳ぐ
ステージ 11	テクニカルルーティーン ジュニア チーム 規定要素 2		垂直姿勢 10秒静止 → 垂直沈み込み	垂直姿勢 → スプリット姿勢 → ウォークアウトフロント	平泳3回 → ブースト連続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 別表6 テクニカルルーティーン規定要素解説参照 規定要素開始前動作は任意		[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。	[ポイント] 垂直姿勢から両脚を前後に均等に下ろし、スプリット姿勢になる。ウォークアウトフロントを行う。 アーティスティックスイミング競技規則 別表2 基本姿勢解説および 別表3 基本動作解説 参照	[ポイント] 平泳ぎを2回行い、2回目に構え、連続3回の頭からのブーストを行い、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 ジュニア チーム 規定要素 1		垂直姿勢3秒静止後 → 半回ツイスト → 垂直沈み込み	上向き水平姿勢から始めて 垂直姿勢まで 436 サイクロンを行う。	♪= 128 /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 別表6 テクニカルルーティン規定要素解説 参照 規定要素開始前動作は任意		[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。	[ポイント] アーティスティックスイミング競技規則 別表5 フィギュア解説 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
ステージ13	テクニカルルーティン ジュニア デュエット 規定要素 5		♪= 60 /分 上向き水平姿勢 → 片脚をストレートに上げバレーレグ姿勢 → フラミンゴ姿勢 → バレーレグダブル姿勢 5秒静止 (頭の方へ移動可)	フィッシュテイル姿勢から、その姿勢を保ったまま、水平の脚を閉める方向に素早く2回転(720°)する	① 5m 潜水 → 頭からのブー스트両腕上げ → 完全に沈み込む ② 5m 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 別表6 テクニカルルーティン規定要素解説 参照		[ポイント] 60 /分のカウントに合わせて、アーティスティックスイミング競技規則 別表6 テクニカルルーティン規定要素 ジュニア デュエット規定要素 2 の水上バレーレグダブル姿勢までを行う。安定した姿勢を正確に続けて行う。バレーレグダブル姿勢で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 別表6 テクニカルルーティン規定要素 ジュニア デュエット規定要素 3 参照	[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	テクニカルルーティン ジュニア デュエット 規定要素 4		ベントニー垂直姿勢で10秒間静止	ベントニー垂直姿勢から、曲げた膝を伸ばしながら1回ツイストを行い、垂直姿勢になる。垂直沈み込みを行う。	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 別表6 テクニカルルーティン規定要素解説参照		[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。	[ポイント] ユニフォームモーションで行う。	[ポイント] 安定した高さで推進技術
ステージ15	テクニカルルーティン ジュニア ソロ 規定要素2		垂直姿勢(膝上以上の高さ)で10秒間静止	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。	♪= 128 /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 別表6 テクニカルルーティン規定要素解説参照		[ポイント] 検定員に対して横向きで行う。安定した高さ(足膝上以上の高さ)を10秒間保つ。移動はしない。	[ポイント] アーティスティックスイミング競技規則 別表2 基本動作解説参照	[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