

ワニ

進級基準

	練習内容	練習項目	基準タイム・回数・距離	3時	4時	5時	
無級	水慣れ	泣かない・シャワー浴び	—	1班	1班	1班	
		腰掛けキック・水の中を歩く	—				
無級	水慣れ	顔洗い・ブクブク	—				
		ワニさん・カニさん	—				
1級	顔つけ	水を怖がらずにもぐる	—				
2級	背浮き	手を下での背浮き（足を押しして5M）	—				
		背浮きのスタート	—				
3級	ポビング	プールの底・息の吐き方	10回				
	浮き身	だるま浮き・クラゲ浮き・伏し浮き	5秒				
4級	目開け	色・形の確認	—				2班
	蹴伸び	壁をしっかり蹴る	10秒				
5級	背浮き	体が沈まないストリームライン	5秒				
6級	蹴伸びキック	足首の脱力・リズムカルなキック	8M	3班			
7級	背面キック	足首の脱力・リズムカルなキック	12.5M	4班			
8級	板キック	キック力の強化	12.5M				
	面かぶりクロール	リズムカルな腕と足の動き	10M				
9級	背泳ぎ	姿勢・キック・リズム	12.5M				
10級	クロール	姿勢・キック・リズム・呼吸	12.5M				
11級	背面キック25M	足首の脱力・リズムカルなキック	50秒以内	3班	2班		
12級	板キック25M	キック力の強化	45秒以内				
13級	背泳ぎ25M	姿勢・キック・リズム	40秒以内				
14級	クロール25m	姿勢・キック・リズム・呼吸・綺麗なフォーム	35秒以内				
15級	平泳ぎのキック25M	推進力のあるキック	45秒以内			4班	
16級	平泳ぎ25m	正しいキック・プル	40秒以内				
17級	クロール50m	クイックターン（前回り）	55秒以内			5班	3班
18級	背泳ぎ50m	クイックターン（前回り）	60秒以内				
19級	平泳ぎ50m	タッチターン（両手タッチ）	1分5秒以内				
20級	バタフライ25m	正しいドルフィンキック・プル	28秒以内			4班	
21級	個人メドレー100m	泳ぎの切り替え・持久力	1分50秒以内				
22級	バタフライ50m	正しい泳法・ターン（両手タッチ）	50秒以内				
23級	個人メドレー200m	綺麗なフォームの持続・正しいターン	4分以内				
特1級	個人メドレー100m		1分45秒				
特2級	個人メドレー100m		1分40秒				
特3級	個人メドレー100m		1分35秒				
特4級	個人メドレー100m		1分30秒	4班			
特5級	個人メドレー100m		1分28秒				
特6級	個人メドレー100m		1分26秒				
特7級	個人メドレー100m		1分24秒				