

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	—					
	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	2班	1班		
7級	背面キック	足首の脱力・リズムカルなキック	12.5M					
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	4班			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					
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					
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					
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	5班	3班	4班		
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					
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					

スター級（特3級以上から受けられます）

50M自由形	50M背泳ぎ	50M平泳ぎ	50Mバタフライ
35秒以内	40秒以内	44秒以内	40秒以内