

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	5 秒			
		背浮きのスタート				
3 級	ポビング	プールの底・息の吐き方	1 0 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	壁をしっかりと蹴る	1 0 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・リズミカルなキック	8M	3 班		
7 級	背面キック	足首の脱力・リズミカルなキック	12.5M	4 班	2 班	
8 級	板キック	キック力と呼吸の強化	12.5M			
	面かぶりクロール	リズミ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			
1 0 級	クロール	姿勢・キック・リズム・呼吸	12.5M			
1 1 級	背面キック2 5M	足首の脱力・リズミカルなキック	50秒以内		3 班	2 班
1 2 級	板キック2 5M	キック力と呼吸の強化	45秒以内			
1 3 級	背泳ぎ2 5M	姿勢・キック・リズム	4 0 秒以内			
1 4 級	クロール2 5m	姿勢・キック・リズム・呼吸・綺麗なフォーム	3 5 秒以内			
1 5 級	平泳ぎのキック2 5M	推進力のあるキックと呼吸の強化	4 5 秒以内		4 班	
1 6 級	平泳ぎ2 5m	正しいキック・プル	4 0 秒以内			
1 7 級	クロール5 0m	クイックターン（前回り）	5 5 秒以内		5 班	3 班
1 8 級	背泳ぎ5 0m	クイックターン（前回り）	6 0 秒以内			
1 9 級	平泳ぎ5 0m	タッチターン（両手タッチ）	1 分5 秒以内			
2 0 級	バタフライ2 5m	正しいドルフィンキック・プル	2 8 秒以内			4 班
2 1 級	個人メドレー1 0 0m	泳ぎの切り替え・持久力	1 分5 0 秒以内			
2 2 級	バタフライ5 0m	正しい泳法・ターン（両手タッチ）	5 0 秒以内			
2 3 級	個人メドレー2 0 0m	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1 0 0m		1 分4 5 秒			
特2 級	個人メドレー1 0 0m		1 分4 0 秒			
特3 級	個人メドレー1 0 0m		1 分3 5 秒			
特4 級	個人メドレー1 0 0m		1 分3 0 秒			
特5 級	個人メドレー1 0 0m		1 分28秒			
特6 級	個人メドレー1 0 0m		1 分26秒			
特7 級	個人メドレー1 0 0m		1 分24秒			
スター級（特3級以上から受けられます）						
5 0 M自由形		5 0 M背泳ぎ	5 0 M平泳ぎ	5 0 Mバタフライ		
35秒以内		4 0 秒以内	44秒以内	40秒以内		