

進 級 基 準

2か月に1度下記項目に従って進級テストを実施します。
 子どもスイミングに限ります。(○秒)は幼児・小学2年生までが対象、5秒加算しています。

カテゴリー	級	項目	カテゴリー	級	項目	
順 応 期 間		来れる	ク ロ ー ル	6B	板キック 12.5m	
		お返事		6A	面かぶりキック 5m	
		お座り		6	面かぶりキック 7m	
		お並び		5S	背泳ぎキック 10m	
		準備体操		5B	板キック 25m	
		シャワー(おなか)		5A	面かぶりクロール 7m(幼児5m)	
		水浴び(おなか)		5	面かぶりクロール 10m(幼児7m)	
		腰かけキック		4G	クロール 7m	
		うつ伏せキック		4F	クロール 10m	
		あご・口・鼻・耳つけ		4E	クロール 12.5m	
		顔洗い		4D	クロール 15m	
		シャワー(頭)		4C	クロール 20m	
		水浴び(頭)		4B	クロール 25m	
		顔つけ		4A	クロール 25m 40秒(45秒)	
		水中歩行		4	クロール 25m 35秒(40秒)	
		イヌさん・ワニさん		背 泳 ぎ	3S	タッチターン
		カニさん			3C	背泳ぎ 15m
		浮く(補助具あり)			3B	背泳ぎ 25m
		キック(補助具あり)	3A		背泳ぎ 25m 45秒(50秒)	
		もぐる	3		背泳ぎ 25m 40秒(45秒)	
		息こらえ	平 泳 ぎ	2E	平泳ぎ板キック 12.5m	
		水中目開き		2D	平泳ぎ板キック 25m	
		逆すべり台		2C	平泳ぎ 15m	
		立ち飛込み		2B	平泳ぎ 25m	
		ポビング		2A	平泳ぎ 25m 45秒(50秒)	
		ジャンプ呼吸(補助あり)		2	平泳ぎ 25m 40秒(45秒)	
		8	浮いて立つ	バ タ フ ラ イ	1E	バタフライ板キック12.5m
	ク ロ ー ル	7B	板けのび		1D	バタフライ板キック 25m
7A		けのび	1C		バタフライ 15m	
7		けのび 3m	1B		バタフライ 25m	
6S		バックけのび	1A		バタフライ 25m 40秒(45秒)	
6C		板キック 7m	1		バタフライ 25m 35秒(40秒)	