

進級基準

2か月に1度、幼児から中学生までのスイミングコースに限り
進級テストを実施します。(〇秒)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	5S	背泳ぎキック 10m
		お返事		5B	板キック 25m
		お座り		5A	面かぶりクロール 7m(幼児5m)
		お並び		5	面かぶりクロール 10m(幼児7m)
		準備体操		4G	クロール 7m
		シャワー(おなか)		4F	クロール 10m
		水浴び(おなか)		4E	クロール 12.5m
		腰かけキック		4D	クロール 15m
		うつ伏せキック		4C	クロール 20m
		あご・口・鼻・耳つけ		4B	クロール 25m
		顔洗い		4A	クロール 25m 40秒(45秒)
		シャワー(頭)		4	クロール 25m 35秒(40秒)
		水浴び(頭)	背 泳 ぎ	3S	タッチターン
		顔つけ		3C	背泳ぎ 15m
		水中歩行		3B	背泳ぎ 25m
		イヌさん・ワニさん		3A	背泳ぎ 25m 45秒(50秒)
		カニさん		3	背泳ぎ 25m 40秒(45秒)
		浮く(補助具あり)	平 泳 ぎ	2E	平泳ぎ板キック 12.5m
		キック(補助具あり)		2D	平泳ぎ板キック 25m
		もぐる		2C	平泳ぎ 15m
		息こらえ		2B	平泳ぎ 25m
		水中目開き		2A	平泳ぎ 25m 45秒(50秒)
		逆すべり台		2	平泳ぎ 25m 40秒(45秒)
		立ち飛込み		バ タ フ ラ イ	1E
	ポビング	1D	バタフライ板キック 25m		
	ジャンプ呼吸(補助あり)	1C	バタフライ 15m		
	8 浮いて立つ	1B	バタフライ 25m		
ク ロ ー ル	7B	板けのび	1A		バタフライ 25m 40秒(45秒)
	7A	けのび	1		バタフライ 25m 35秒(40秒)
	7	けのび 3m	S2	個人メドレー 100m 2分15秒	
	6S	バックけのび	S1	個人メドレー 100m 1分50秒	
	6C	板キック 7m	いずれかで合格	バタフライ 50m 50秒	
	6B	板キック 12.5m	S1の全種目に合格後	背泳ぎ 50m 50秒	
	6A	面かぶりキック 5m	ゴールド級に挑戦	平泳ぎ 50m 55秒	
6	面かぶりキック 7m		クロール 50m 45秒		
			ゴールド級	個人メドレー 200m 3分30秒	
			レインボー級	クロール 100m 1分15秒	