

進級基準のご案内



目的	キッズ スイマー	ジュニア スイマー	進級項目	距離	補助具
水なれ～ 泳ぎの基礎	赤10	橙18	泣かずにいることができる		アームヘルパー
	赤9	橙17	水中歩行		
	赤8	橙16	フロアのぼりおり		
	赤7	橙15	ワニ歩き		
	赤6	橙14	バブリング		
	赤5	橙13	顔つけ		
	赤4	橙12	フロアジャンプ		
	赤3	橙11	もぐり		
	赤2	橙10	伏し浮き	3秒	
	赤1	橙9	伏し浮きキック	3秒	腰ヘルパー
	黄8	橙8	ビート板伏し浮き	3秒	
	黄7	橙7	伏し浮き	3秒	
	黄6	橙6	伏し浮きキック	3秒	
	黄5	橙5	ビート板けのび	3m	
	黄4	橙4	けのび	3m	
	黄3	橙3	ビート板キック	5m	
	黄2	橙2	顔つけビート板キック	5m	
	黄1	橙1	けのびキック	5m	
クロールの 基礎	緑5	黄緑10	顔つけ片手ビート板キック	7m	腰ヘルパー
	緑4	黄緑9	顔つけ片手ビート板クロール	7m	
	緑3	黄緑8	顔つけビート板クロール	7m	
	緑2	黄緑7	顔つけ片手クロール	7m	
	緑1	黄緑6	顔つけクロール	7m	
クロールの 基礎の習得	水5	黄緑5	ビート板キック (呼吸あり)	12.5m	腰ヘルパー
	水4	黄緑4	片手ビート板クロール (呼吸あり)	12.5m	
	水3	黄緑3	ビート板クロール (呼吸あり)	12.5m	
	水2	黄緑2	片手クロール (呼吸あり)	12.5m	
	水1	黄緑1	クロール	12.5m	

目的	ジュニア スイマー	進級項目	距離	補助具
背泳ぎの 習得	青9	背面キック (きをつけ)	12.5m	腰ヘルパー
	青8	背面キック	12.5m	
	青7	片手背泳ぎ	12.5m	
	青6	背泳ぎ	12.5m	
クロール・ 背泳ぎの 完成	青5	ビート板キック	25m	
	青4	背面キック	25m	
	青3	ビート板クロール	25m	
	青2	背泳ぎ	25m	
	青1	クロール	25m	
平泳ぎの 習得	紺10	平泳ぎストローク	12.5m	腰ヘルパー
	紺9	平泳ぎビート板キック	12.5m	
	紺8	平泳ぎビート板キック (呼吸あり)	12.5m	
	紺7	平泳ぎ	12.5m	
バタフライの 習得	紺6	バタフライビート板キック	12.5m	腰ヘルパー
	紺5	バタフライキック (呼吸あり)	12.5m	
	紺4	片手バタフライ (呼吸あり)	12.5m	
	紺3	バタフライ	12.5m	
平泳ぎ・ バタフライの の完成	紺2	平泳ぎ	25m	
	紺1	バタフライ	25m	
四泳法完成 から 個人メドレー	ベ10	クロール (タイム)	25m	
	ベ9	背泳ぎ (タイム)	25m	
	ベ8	平泳ぎ (タイム)	25m	
	ベ7	バタフライ (タイム)	25m	
	ベ6	クロール (タイム)	50m	
	ベ5	背泳ぎ (タイム)	50m	
	ベ4	平泳ぎ (タイム)	50m	
	ベ3	バタフライ (タイム)	50m	
	ベ2	100 I M (完泳)	100m	
	ベ1	100 I M (タイム)	100m	
泳カ スキルアップ	トップ	トップスイマー		