

子供水泳教室 進級基準

令和3年7月から

| 帽子の色         | 級  | 進級基準       | テスト項目                   |
|--------------|----|------------|-------------------------|
| 赤            | 19 | 水慣れ        | 顔を水につけることができる。          |
|              |    |            | 頭まで潜れる。                 |
|              |    |            | 5秒息を止める事が出来る。           |
|              | 18 | けのび        | 先生の肩につかまって、浮くことができる。    |
|              |    |            | ビート板でけのびが出来る。           |
|              |    |            | けのびが出来る。                |
|              | 17 | 背浮き        | 先生の補助で上を向いて浮ける。         |
|              |    |            | ビート板で背浮きが出来る。           |
|              |    |            | 背浮きが出来る。                |
| 黄            | 16 | グライドキック    | ビート板でグライドキックが3m出来る。     |
|              |    |            | グライドキックが3m出来る。          |
|              |    |            | グライドキックが5m出来る。          |
|              | 15 | 背面キック      | ビート板をお腹に当てて背面キックが3m出来る。 |
|              |    |            | 背面キックが3m出来る。            |
|              |    |            | 背面キックが5m出来る。            |
|              | 14 | ノーブレクロール   | ビート板でノーブレクロールが5m出来る。    |
|              |    |            | ノーブレクロールで5m出来る。         |
|              |    |            | ノーブレクロールで7m出来る。         |
| 青            | 13 | クロール       | 呼吸付き板キックが12m出来る。        |
|              | 12 |            | 呼吸付きクロールが12m出来る。        |
|              | 11 |            | 呼吸付きクロールが25m出来る。        |
| 白            | 10 | 背泳ぎ        | ビート板で背泳ぎのキックが12m出来る。    |
|              | 9  |            | 背泳ぎが12m出来る。             |
|              | 8  |            | 背泳ぎが25m出来る。             |
| 緑            | 7  | 平泳ぎ        | 平泳ぎのキックが12m出来る。         |
|              | 6  |            | 平泳ぎのキックが25m出来る。         |
|              | 5  |            | 平泳ぎが25m出来る。             |
| 黒            | 4  | バタフライ      | ビート板でバタフライのキックが出来る。     |
|              | 3  |            | バタフライが12m出来る。           |
|              | 2  |            | バタフライが25m出来る。           |
|              | 1  | 各泳法のターン    | クロールのターンが出来る。           |
|              |    |            | 背泳ぎのターンが出来る。            |
| 平泳ぎのターンが出来る。 |    |            |                         |
| フリー          | 特  | 個人メドレー100m | 個人メドレー100m完泳            |