

進級基準表

クラス	級	練習内容	進級基準
初級クラス	14	プール・水に慣れる	C 泣かずにプールに来れる
			B シャワーを頭から浴びれる
			A シャワーで顔を洗って、口でパッと呼吸ができる
	13	水慣れ(歩行・顔付け・ポビング・浮き身) 浮き身5秒以上	C 一人で各種歩行ができる(前・後ろ・カニ・ワニ)
			B 顔付けが5秒以上でき、水中で口・鼻から息を吐け、顔を上げたとき口でパッと息が吸える
			A 一人で5秒以上浮いて立てる
	12	ポビング けのび(5秒以上)	C ポビングが連続してできる
			B ビート板でけのびができる
			A 壁・フロアーから、けのびが5秒以上できる
	11	面かぶりキック(7m~10m) きをつけ背浮き(5秒以上)	C けのびの姿勢を崩さずにキックが打てる
			B 膝を伸ばしたキックで進める(7m~10m)
			A きをつきの背浮きができ、自分で立てる
	10	面かぶりクロール(7m~10m) 背泳ぎけのび(5秒以上)	C キックを打ちながら手を回せる
			B 正しい姿勢の面かぶりクロールができる(キャッチアップ)
			A 背泳ぎのけのびが5秒以上できる
中級クラス	9	クロール(15m 2拍子・4拍子) 背泳ぎキック(15m)	C 呼吸付き板キックが15mできる
			B 呼吸付きクロールが15mできる(2拍子・4拍子)
			A 背泳ぎキックが15mできる
	8	クロール(25m) 背泳ぎ(15m)	C 顔上げ板キックが25mできる
			B クロールが25mできる
			A 背泳ぎが15mできる
	7	クロール(50m) 背泳ぎ(25m) の安定と強化	C 顔上げ板キックが50mできる
			B 正しい動作のクロールが50mできる(コンティニューアス)
			A 正しい動作の背泳ぎが25mできる
競泳基本クラス	6	バタフライキック(15m) クロール背泳ぎの安定と強化	C 腰を使ってきをつけドルフィンキックができる(7m~10m)
			B きをつけキックで第1・第2キックを交互に打てる
			A ビート板を使って4拍子の呼吸つきキックができる
	5	バタフライ(25m) クロール背泳ぎの安定と強化	C 第1キック・第2キックを使い分け、片手バタフライができる(4拍子)
			B 正しい動作のバタフライが15mができる
			A 正しい動作のバタフライが25mができる
	4	平泳ぎキック(25m) クロール・背泳ぎ・バタフライの安定と強化	C 足首を返して平泳ぎのキックができる
			B ビート板を使って4拍子の呼吸付き平泳ぎができる(15m)
			A ビート板を使って4拍子呼吸付き平泳ぎができる(25m)
	3	平泳ぎ(25m) クロール・背泳ぎ・バタフライの安定と強化	C 平泳ぎのブル、4拍子ができる(10m~15m)
			B 平泳ぎのコンビネーション、4拍子ができる(15m)
			A 正しい動作の平泳ぎが25mできる
	2	4種目の安定と強化 100m個人メドレーが泳げる	C 4種目の反復練習ができる
			B 100m個人メドレーのターンができる
			A 正しい泳法で100m個人メドレーが泳げる
1	4種目の安定と強化 100m個人メドレーが2分20秒未満で泳げる	C 4種目の反復練習ができる(25m~50m)	
		B スピードを出しても泳ぎが崩れない	
		A 100m個人メドレーが2分20秒未満で泳げる	
競泳クラス	A-5	200m個人メドレー タイムトライアル	4分49秒9~4分30秒0
	A-4		4分29秒9~4分00秒0
	A-3		3分59秒9~3分30秒0
	A-2		3分29秒9~3分15秒0
	A-1		3分14秒9~3分05秒0
	A	200m個人メドレー or スタイル1	日本水泳連盟資格級 14歳区分の3級
	AA		日本水泳連盟資格級 14歳区分の5級
	AAA		日本水泳連盟資格級 14歳区分の7級
	強化		日本水泳連盟資格級 14歳区分の9級
	National		日本水泳連盟資格級 14歳区分の12級以上