



進級基準表

泳カレベル										
初級	初中級	中上級	級	泳カ目標	テスト距離・時間	制限タイム	ゴーグル			
初級			22	楽しくプールに通うことができる 水を怖がらずにプールに入れる フロアの上で自由に動ける			装着なし			
			21	顔を洗うことができる 水に顔をつけることができる 水に口をつけ息を吐くことができる	2秒					
			20	水に顔を5秒つけられる	5秒					
				コーチと一緒に背浮きができる 水面に顔をつけて息を吐くことができる	2秒					
			19	潜ることができる						
				潜って息を吐くことができる フロア台2段から1段へジャンプできる	3秒					
			18	5秒以上もぐることができる	5秒					
				1秒以上水中で目が開けられる	1秒					
				フロア台の上でボビング移動ができる	3m					
			17	ひとりで浮く姿勢がとれる	3秒					
				プールサイドから飛び込むことができる 背浮き	3秒					
			初中級			16		けのび	初級 3m・初中級 5m	
								ひとりでボビング移動ができる	初級 3m・初中級 5m	
						15		板キック(初級:補助具あり)	12m	
						14		顔付け板キック(初級:補助具あり)	12m	
						13		背面キック(初級:補助具あり)	12m	
						12		面かぶりキック	7m	
11	ノーブレスクロール	10m								
10	クロール	15m								
9	背泳ぎ キック	25m								
8	背泳ぎ	25m								
中上級			7	クロール	25m		装着可			
			6	クロール	50m					
			5	平泳ぎ顔付け板キック(呼吸あり)	25m					
			4	平泳ぎ	25m					
			3	バタフライ顔付け板キック(呼吸あり)	25m					
			2	バタフライ	25m					
			上級			1★		2年生以下 2.40.00 3~4年生 2.30.00 5年生以上 2.20.00	100m	学年別で タイム設定
						1★★		2年生以下 2.30.00 3~4年生 2.20.00 5年生以上 2.10.00		
1★★★	2年生以下 2.20.00 3~4年生 2.10.00 5年生以上 2.00.00									
JM	クロール	50m				年齢・性別などの 体力レベルに応じ 各種タイムを設定				
	背泳ぎ	50m								
	平泳ぎ	50m								
	バタフライ	50m								
	100m 個人メドレー	100m								