

キッズ水泳・ジュニア水泳進級基準表

※ジュニア水泳、新規入会の方は
平日は16時、土曜日は15時の参加になります。

級	進級基準	テスト内容 (キッズ水泳)	ヘルパー
無級	プールに慣れよう	①泣かないでプールに来ることができる。 ②先生の話の聞くことができる。 ③プールに自分から入ることができ、赤台に立つことができる。	ヘルパー
カニ	水慣れ顔付けできるかな	①元気よく板キックができる。キックが進む。 ②気を付けの状態でも背浮きができる(補助なし) ③口に水を付け、ブクブクパツができる。 ④低いところから立ち飛び込みができる。 ⑤水慣れができ、顔を水につけても平気。ヘルパー付きで水中散歩ができる。	
めだか	板キックでブクブクパツ	①元気よく板キックで12.5m進むことができる。 ②顔つけ(ブクブクパツ)ができる。 ③背面キックを一人でスタートし、5m進み起き上がることができる。	
級	種目	テスト内容 (キッズ水泳・ジュニア水泳)	ピンク
いるか (キッズ) 無級 (ジュニア)	25m 板キック	①水慣れができ、顔を水につけても平気。ヘルパー付きで水中散歩ができる。 ②顔つけキックができる。 ③鼻から息を抜くことができる。 ④立ち飛び込みができる。 ⑤1人で背面キックが12.5mできる。(きをつけキック) ⑥背面で1人でも起きあがりができる。 ⑦25mを飛び込みスタートで板キックができる。 ⑧けのびができる。	
15級	25m 背面キック	①顔付け板キックでスムーズな息継ぎができる。 ②膝が残らず、なめらかにスムーズな背面キックができる。(きをつけキック) ③両手を上げて沈まず背面キックが12.5m泳げる。	
14級	25m 背泳ぎ	①壁をけり、沈まず真っすぐな姿勢で5m以上進むことができる。(けのびキック) ②両手上背面キック25mができる。 ③体が沈まず水面に伸び25m背泳ぎができる。	黄色
13級	25m クロール	①手を肩幅に開いて呼吸する面かぶりキックが12.5mできる。 ②飛び込みスタートし、クロールでスムーズに25m泳げる。	
12級	50m 板キック	①ターンがスムーズにできる。(壁をしっかり蹴る) ②一定のスピードで50mを最後まで元気よく泳げる。	緑
11級	50m 両手上背面キック	①ターンがスムーズにできる。(壁をしっかり蹴る) ②体が水面上に伸び、一定のスピードで50mを最後まで元気よく泳げる。	
10級	25m 背泳ぎ	①水面上に水平に体が伸び、両手上背面キックができる。 ②体が沈まず25m背泳ぎができる。	
9級	25m クロール	飛び込みスタートで体が沈まず25mクロールができる。	なし
8級	25m 平泳ぎ	飛び込みスタートで、あおりキックにならず、タイミングよくスムーズに平泳ぎができる。	
7級	25m バタフライ	飛び込みスタートで、タイミングよくスムーズにバタフライが泳げる。	

6級～1級

級	種目	タイム
6級→5級	50mクロール	1分00秒99
5級→4級	50m背泳ぎ	1分05秒99
4級→3級	50m平泳ぎ	1分10秒99
3級→2級	50mバタフライ	1分10秒99
2級→1級	100m個人メドレー	2分10秒99
1級→SPステージ	200m個人メドレー	4分20秒99

SP(スペシャル)ステージ

SPステージ	種目	タイム
(SP1～10どこからでも挑戦可)		
SP1	25mクロール	20秒59
SP2	50mクロール	45秒99
SP3	25m背泳ぎ	23秒59
SP4	50m背泳ぎ	49秒99
SP5	25m平泳ぎ	25秒59
SP6	50m平泳ぎ	49秒99
SP7	25mバタフライ	22秒59
SP8	50mバタフライ	49秒99
SP9	100m個人メドレー	1分45秒99
SP10	200m個人メドレー	3分30秒99

EX(エキスパート)ステージ

EXPERT	25m～200m種目	自己ベスト更新
--------	------------	---------

<各級チェック項目>

- 元気にあいさつができ約束を守ることができる。
- 毎月月末に進級テストがあります。
- ワッパンをもらったら帽子に縫いつけてください。
- ジュニア水泳の時間は人数に応じて変更しますのでご確認ください。
- 忘れ物をしないように気をつけましょう。
- 持ち物には名前を書くようにしましょう。
- 靴や荷物はロッカーにしまいましょう。
- 一般のお客さんに迷惑を掛けないようにしましょう。
- プールや更衣室、シャワー室ではふざけないようにしましょう。

※この水泳進級基準表は、
令和2年3月16日から適用