

【小平市民総合体育館 通年キッズ・ジュニア水泳教室 認定基準】

| 級 | テスト項目 | 練習内容 | 距離 |
|-----|-------------------|---|-------|
| 15級 | 顔付け | 口から息を吐き、一人で顔付け5秒ができるように練習するクラスです | 5秒 |
| 14級 | 頭まで潜る | 鼻から息を吐き、安定して一人で5秒頭まで潜る練習をするクラスです | 5秒 |
| 13級 | けのび | 一人でスタート・安定したけのび5秒・立つできるように練習するクラスです | 5秒 |
| | 背浮き | 一人で安定した背浮きが5秒できる | 5秒 |
| 12級 | けのびバタ足 | けのびの姿勢でバタ足が5mできるように練習するクラスです | 5m |
| | 背浮きバタ足 | けのびの姿勢で背浮きバタ足が5mできるように練習するクラスです | 5m |
| 11級 | 呼吸なしクロール | 頭を動かさず正しい姿勢で呼吸なしクロールが7m泳げるように練習するクラスです | 7m |
| | ポビング | ポビングで7m進むことができるように練習するクラスです | 7m |
| 10級 | 呼吸ありクロール | 頭を動かさず正しい姿勢でクロールが12.5m泳げるように練習するクラスです | 12.5m |
| 9級 | クロール | 頭を動かさず正しい姿勢で呼吸をしながら25m泳ぐことができるように練習するクラスです | 25m |
| 8級 | 背浮きバタ足 | けのびの姿勢を保ったまま安定して12.5m進めるように練習するクラスです | 12.5m |
| 7級 | 背泳ぎ | 左右交互に同じテンポで回し25m泳ぐことができるように練習するクラスです | 25m |
| 6級 | 平泳ぎグライドキック | 腰が沈まないよう姿勢を保ち12.5m進めるように練習するクラスです | 12.5m |
| 5級 | 平泳ぎ | 手足のタイミングを合わせて25m泳ぐことができるように練習するクラスです | 25m |
| 4級 | バタフライグライドキック12.5m | けのびの姿勢を維持しキックと呼吸のタイミングを合わせることができるように練習するクラスです | 12.5m |
| 3級 | バタフライ | 手足のタイミングを合わせ25m泳ぐことができるに練習するクラスです | 25m |
| 2級 | 個人メドレー | 100m個人メドレーを泳ぐことができるに練習するクラスです | 100m |
| 1級 | 25m・50m | 認定日に25mと50mのタイムを測定し、目標をたて練習するクラスです | タイム |
| | 1M・2M | 100m・200m個人メドレーのタイムを測定し、目標をたて練習するクラスです | |

※2級合格後は1級（タイム級）となります