

【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泳げるよう練習するクラスです	7m
	ボビング	ボビングで7m進むことができるよう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泳ぐことができるよう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よう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