

【進級基準表】 進級テスト：毎月最終週の前週

級	進級項目	秒数/距離	習得目標
15級	顔付け	5秒	息を吐いて顔を水につけられる
14級	頭まで潜る	5秒	鼻から息を吐き、安定して頭まで潜る
13級	けのび／背浮き	5秒	姿勢を保ち安定して浮く
12級	けのびバタ足／背浮きバタ足	5m	けのびの姿勢を保ちながらバタ足・背浮きバタ足で進む
11級	呼吸なしクロール／ボビング	7m	正しい姿勢で呼吸なしクロールとボビングで進む
10級	呼吸ありクロール	12.5m	正しい姿勢でクロールを泳ぐ
9級	クロール	25m	正しい姿勢で呼吸をしながら安定して泳ぐ
8級	背浮きバタ足	12.5m	けのびの姿勢を保ち、安定して進む
7級	背泳ぎ	25m	正しい姿勢で両腕を交互に回しながら泳ぐ
6級	平泳ぎグライドキック	12.5m	腰が沈まない正しい姿勢で進む
5級	平泳ぎ	25m	正しいタイミングと姿勢で泳げる
4級	バタフライグライドキック12.5m	12.5m	けのび姿勢を保ち、キックと呼吸のタイミングを合わせて進む
3級	バタフライ	25m	キックと呼吸を連動させて泳げる
2級	個人メドレー	100m	4泳法を組み合わせで泳げる
1級	タイム測定	タイム	自己記録を目標にトレーニング

持ち物：水着/スイムキャップ/ゴーグル/バスタオル

※スイムキャップ（880円）・級ワッペン（220円）は指定のものをご購入いただきます