



キッズ水泳・ジュニア水泳進級基準表

級	進級基準	テスト内容 (キッズ水泳)	備考
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。	
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、ブクブクパッができる。 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	板キックでスクスクパッ	①元気よく板キックで12.5m進むことができる。 ②顔つけ(ブクブクパッ)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)	
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立ち飛び込みで板キックが泳げる。 ⑧けのびができる。	ピンクヘルパー
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、沈まず真つすぐな姿勢で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。	黄色ヘルパー
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。	緑ヘルパー
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。	ヘルパーなし
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。	