

## キッズ水泳・ジュニア水泳進級基準表

級	内 容	備 考
カニ→めだか	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元気よく板キックができる。Kが進む。 ③背浮きができる(補助付き)	ピンクヘルパー着用
めだか→ いるか(16級)	①元気よく板K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背浮きができる(補助なし)	ピンクヘルパー着用
16級 (25M板K)	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スムーズな息継ぎができる。 ④低いところから立ち飛び込みができる。 ⑤一人で背面キックが12.5Mできる。(きをつけK) ⑥背面で一人でも起きあがりができる。 ⑦25M立ち飛び込みで板Kが泳げる。	ピンクヘルパー着用
15級 (25M背面K)	①膝が残らず、なめらかにスムーズなKができる。(きをつけK) ②両手を上げて沈まず背面Kが12.5M泳げる。 ③水中ジャンケン等ができるか	ピンクヘルパー着用
14級 (25M背泳ぎ)	①両手背面K25Mができる。 ②左右交互に肘が曲がらず、耳に触れるように腕を回し、水をかくことができる。 ③からだ沈まず水面に伸び25M背泳ぎが泳げる。(陸上でフォームチェック)	ピンクヘルパー着用
13級 (25Mクロール)	①面かぶりKが12.5Mできる。 ②左右交互に水面上に腕を高く上げてまわし、手を前に伸ばすことができる。 ③飛び込みスタートし、クロールの形になって横呼吸のタイミングで25M泳げる(陸上でフォームのチェック)。 ④ヘルパーなしでも遊べるようになった。	ピンクヘルパー着用
12級 (50M板K)	①ターンがスムーズにできる。(壁をしっかり蹴る) ②スピードが一定で50Mを最後まで元気よく泳げる。	黄ヘルパー着用
11級 (背面K50M)	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、スピードが一定で50Mを最後まで元気よく泳げる。	黄ヘルパー着用
10級 (25M背泳ぎ)	①水面上に水平に体が伸び、両手背面Kができる。 ②からだ沈まず、しっかり背泳ぎが泳げる。	ヘルパーなし
9級 (25Mクロール)	①水面上に水平に体が伸び面かぶりKができる。 ②肘曲げとプルができ、タイミング良く横呼吸で25Mクロールが泳げる。	ヘルパーなし
8級 (25M平泳ぎ)	①平泳ぎの足の形を覚え、あおらずKができる。 ②ビート板でKと呼吸のタイミングをあわせる。 ③手のかきかたを覚え、タイミング良く前呼吸ができる ④手足を同時に水面に伸ばし、25Mの平泳ぎができる。	ヘルパーなし
7級 (25Mバタフライ)	①バタフライのKを板K、面かぶりで覚える。 (両手をそろえ、水面をKする) ②手の動作を呼吸のタイミングと同時に覚える。 2Kができ、25Mバタフライが泳げる。(陸上で練習)	ヘルパーなし

級	種目	性別	距離	8歳以下	9~10歳	11~12歳	13歳以上
6→5	背泳ぎ (Bc)	男	50M	1'15''0	1'10''0	1'03''0	1'00''0
		女	50M	1'15''0	1'10''0	1'05''0	1'03''0
5→4	クロール (Fr)	男	50M	1'15''0	1'05''0	50''0	45''0
		女	50M	1'15''0	1'05''0	50''0	48''0
4→3	平泳ぎ (Br)	男	50M	1'25''0	1'15''0	1'10''0	1'06''0
		女	50M	1'25''0	1'15''0	1'12''0	1'06''0
3→2	バタフライ (Bt)	男	50M	1'35''0	1'20''0	1'10''0	1'00''0
		女	50M	1'35''0	1'20''0	1'12''0	1'10''0
2→1	個人メドレー IM	男	100M	2'15''0	2'10''0	2'00''0	1'45''0
		女	100M	2'25''0	2'20''0	2'00''0	1'50''0
1→特1	個人メドレー IM	男	200M	4'00''0	3'55''0	3'30''0	3'15''0
		女	200M	4'10''0	4'05''0	3'35''0	3'20''0

### <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。
- ・先生やみんなと体操ができる。

### ☆注 意☆

- ・毎月月末に進級テストがあります
- ・ワッペ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
- ・休会、退会の場合は前月末までにお申出ください