

ホワイト初歩 まずは水になれよう!

13級：シャワー浴び・プールマナー

12級：プールの水を楽しく浴びる

11級：プールに入る

10級：顔を水につける

9級：頭の後ろまで水につける

8級：頭を沈めて水中呼吸止め5秒

7級：頭を沈めて水中呼吸止め10秒

6級：前方呼吸(水中で鼻からブクブク)

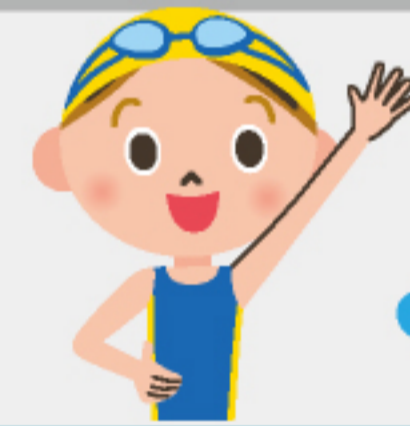
5級：前方呼吸連続

4級：ビート板を持って5秒浮く

3級：何も頼らずに5秒浮く

2級：ポビング(プールの底をけりジャンプ)

1級：自分の意思で水中にもぐる  水泳キャップがオレンジに!



級が変われば帽子も変わる

オレンジ初級 泳げるようになろう!

10級：腰かけクロールキック

9級：壁をもってクロールキック

8級：クロールビート板キック13m

7級：クロールビート板キック25m

6級：クロール面かぶりキック7m

5級：クロールけのびキック7m

4級：ノーブレスクロール10m

3級：クロール横呼吸(左右両呼吸)

2級：クロールコンビ13m

1級：クロールコンビ25m  水泳キャップがグリーンに!

進級基準表

明るく元気にステップアップ



グリーン中級 色々な泳ぎをマスターしよう

10級：背面浮き

9級：背面キック13m

8級：背面キック25m

7級：背泳ぎコンビ13m

6級：背泳ぎコンビ25m

5級：平泳ぎ壁キック

4級：平泳ぎビート板キック25m

3級：平泳ぎけのびキック

2級：平泳ぎコンビ13m

1級：平泳ぎコンビ25m  水泳キャップがブルーに!

ブルー上級者 目指せトップスイマー!

5級：バタフライ壁キック

4級：バタフライビート板キック 25m

3級：バタフライコンビ13m

2級：バタフライコンビ25m

1級：100m個人メドレー(年齢別タイム基準有)

1級の次は段のテストがあるよ!

