



スポーツ & カルチャースクール

ILEX NEO 豊橋



進級基準表

泳力レベル										
初級	初中級	中上級	級	泳力目標	テスト距離・時間	制限タイム	ゴーグル			
初級			22	楽しくプールに通うことができる 水を怖がらずにプールに入れる フロアの上で自由に動ける			装着なし			
			21	顔を洗うことができる 水に顔をつけることができる 水に口をつけ息を吐くことができる	2秒					
			20	水に顔を5秒つけられる コーチと一緒に背浮きができる	5秒					
				水面上で顔を付けて息を吐くことができる	2秒					
			19	潜ることができる 潜って息を吐くことができる	3秒					
				フロア台2段から1段へジャンプできる						
			初中級			18		5秒以上もぐることができる 1秒以上水中で目が開けられる	5秒	
								フロア台の上でボビング移動ができる	1秒	
						17		ひとりで浮く姿勢がとれる プールサイドから飛び込むことができる	3秒	
								背浮き	3秒	
16	けのび ひとりでボビング移動ができる	初級 3m・初中級 5m								
		初級 3m・初中級 5m								
15	板キック (初級: 補助具あり)	12m								
14	顔付け板キック (初級: 補助具あり)	12m								
13	背面キック (初級: 補助具あり)	12m								
12	面かぶりキック	7m								
11	ノーブレスクロール	10m								
中上級			10	クロール	15m		装着可			
			9	背泳ぎ キック	25m					
			8	背泳ぎ	25m					
			7	クロール	25m					
				クロール	50m					
			5	平泳ぎ顔付け板キック (呼吸あり)	25m					
			4	平泳ぎ	25m					
			3	バタフライ顔付け板キック (呼吸あり)	25m					
			2	バタフライ	25m					
			上級			1		100m 個人メドレー	100m	2年生以下 2.20.00 3-4年生 2.10.00 5年生以上 2.00.00
クロール	50m	年齢・性別などの 体力レベルに応じ 各種タイムを設定								
背泳ぎ	50m									
平泳ぎ	50m									
バタフライ	50m									
100m 個人メドレー	100m									