



ジュニアスイミングスクール

ILEX NEO 豊田元町

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	初中級	中上級	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 水面に顔をつけて息を吐くことができる	5 秒		
				2 秒			
			19	潜ることができる 潜って息を吐くことができる フロア台2段から1段へジャンプできる	3 秒		
			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 フロア台の上でボビング移動ができる	5 秒 1 秒 3m		装着可
			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 背浮き	3 秒 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		
			10	クロール	15m		
9	背泳ぎ キック	25m					
8	背泳ぎ	25m					
7	クロール	25m					
6	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	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		
			JM	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			