



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	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		
			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	2 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	3 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 背浮き	5 秒		
			16	けのび ひとりでボビング移動ができる	1 秒		装着可
			15	板キック(初級：補助具あり)	3m		
			14	顔付け板キック(初級：補助具あり)	初級 3m・初中級 5m		
			13	背面キック(初級：補助具あり)	初級 3m・初中級 5m		
			12	面かぶりキック	12m		
			11	ノーブレスクロール	12m		
			10	クロール	7m		
			9	背泳ぎ キック	10m		
			8	背泳ぎ	15m		
			7	クロール	25m		
			6	クロール	25m		
			5	平泳ぎ顔付け板キック(呼吸あり)	50m		
			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	2年生以下 2.40.00	3~4年生 2.30.00	5年生以上 2.20.00	学年別で タイム設定
		1★★		2年生以下 2.30.00	3~4年生 2.20.00	5年生以上 2.10.00	
		1★★★		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						