



スポーツ&カルチャースクール

ILEXNEO 豊川



進級基準表

泳カレベル									
初級	初中級	中上級	級	泳カ目標	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 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				
				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			
			初中級			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				
			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			1★		2年生以下 2.40.00 3~4年生 2.30.00 5年生以上 2.20.00	100m
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							