



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					
			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					
初中級			12	面かぶりキック	7m		装着可			
			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					
中上級			2	バタフライ	25m		装着可			
			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		学年別で タイム設定		
			1★★	100m個人メドレー	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					
			上級			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
						JM		背泳ぎ	50m	
						JM		平泳ぎ	50m	
JM	バタフライ	50m								
				100m 個人メドレー	100m					