

茨木市立西河原市民プール

進級基準表

令和7年4月

級	練習項目
16級	顔付け／頭もぐり
15級	ボビングジャンプ5m
14級	けのび／背面浮き(5秒)
13級	けのびキック／背面キック(7m／5m)
12級	息なしクロール10m
11級	クロール25m
10級	背泳ぎ25m
9級	クロール・背泳ぎ50m(タッチターン・ゴールタッチ)
8級	平泳ぎ板グライドキック12.5m
7級	平泳ぎ25m(※スカーリング)
6級	クロール50m(タイム制限・前回りターン)
5級	背泳ぎ50m(タイム制限・前回りターン)
4級	バタフライキック25m(※きおつけキック)
3級	バタフライ25m
2級	平泳ぎ50m(タイム制限・両手壁タッチ・ひとかきひと蹴り)
1級	バタフライ50m(タイム制限・両手壁タッチ)
シルバー	100m個人メドレー(タイム制限・ターン)
ゴールド	200m個人メドレー(合格後は各種50mまたは個人メドレータイム測定)

☆タイム制限☆

未就学児、小学1・2年、3・4年、5・6年、中学生以上でタイムが変わります。