西河原市民プール
進級基準移行目安表

(旧)進級基準表

級	練習項目
16級	顔付け/もぐり
15級	ボビング3m
14級	けのび2～3m 背泳ぎけのび2～3m
13級	板なしクロールキック6m 背泳ぎキック6m
12級	息無しクロール8m 背泳ぎキック12.5m
11級	クロール12.5m 背泳ぎキック(グライド姿勢)12.5m
10級	クロール25m
9級	背泳ぎ25m
8級	平泳ぎ板キック12.5m
7級	平泳ぎ25m
6級	バタフライ呼吸付き板キック25m
5級	バタフライ25m
4級	クロール50m (タイム制限・クイックターン)
3級	背泳ぎ50m (タイム制限・クイックターン)
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 シルバー	バタフライ50m (タイム制限・両手壁タッチ) 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 (タイム制限・ターン)
チャレンジ	日本水泳連盟基準記録各級突破 (泳法自由)

(新)進級基準表　＊テスト項目は次の級の項目となります

級	習得項目	合格基準
25	ジャンプ	肩まで水に入り連続5回ジャンプ
24	顔つけ	どこにもつかまらずに水に顔をつける
23	もぐる	つかまって頭の先まで3秒間潜る(水中開眼)
22	浮く	ひとりで浮いて立つ
21	イルカとび	勢いよく前に進み、連続して進んで立つ
20	ボビング	立ち飛び込みをし、頭の先までもぐりながら バブリング(連続呼吸)をしながら連続して前に移動する(水中開眼)
19	けのび	壁をけってけのびの姿勢で進める
18	板キック6m	キックをしながら呼吸をし、姿勢を乱すことなくスムーズに6m進める
17	板なしキック6m	片膝飛び込みをし、安定した姿勢と推進力のあるキックで 6m呼吸なしでスムーズに進める
16	息なしクロール8m	片膝飛び込みをし、左右の手の動作のタイミングがよく 安定した姿勢で息継ぎなしで8m完泳
15	背泳ぎけのび3m	壁を蹴って背泳ぎけのびで3m進める
14	背泳ぎキック10m	キックをしながら姿勢を保持し背泳ぎキックで10m完泳
13	背泳ぎ10m	手足の動作をしながら、姿勢を保持し背泳ぎで10m完泳
12	クロール15m	クラウチングスタートをし、一定のリズムで横向き呼吸を行いながら クロールで15m泳げる
11	背泳ぎ25m	ストロークが正確にでき、全体のタイミングがよく背泳ぎで25m完泳
10	クロール25m	クラウチングスタートをし、ストロークが正確にでき 全体のリズムとタイミングがよくクロールで25m完泳
9	平泳ぎのキックができる	左右同じ動きで、両足裏で水を押す
8	平泳ぎ板キック25m	推進力のあるキックで、キックと呼吸のタイミングがよく板キックで25m完泳
7	平泳ぎ25m	クラウチングスタートをし、ストロークが正確にでき 泳ぎ全体のタイミングよく平泳ぎで25m完泳
6	バタフライ板キック25m	両足を揃えてキックができ、安定した姿勢で 推進力のある板キックで25m完泳
5	バタフライ15m	クラウチングスタートをし、手足の動作ができ、バタフライで15m泳げる
4	バタフライ25m	クラウチングスタートをし、ストロークが正確にでき 泳ぎ全体のリズムとバランスよくバタフライで25m完泳
3	1種目選択50m	好きな種目で、泳法違反(日本水泳連盟が規定してるルール)なく 0mを続けて泳ぎきることができる　5
2	個人メドレー100m	泳法違反なく個人メドレー100mを制限タイムで泳げる (各学年の基準タイム突破)
1	個人メドレー200m	泳法違反なく個人メドレー200mを制限タイムで泳げる (各学年の基準タイム突破)
特級	1種目選択50m	各級の50m基準タイム突破

※移行(➡)はあくまでも目安となります。