

安城スイミングスクール進級基準表

コース	名称	帽子カラー	ステップ	進級基準	
初級	 カニ	 赤	顔つけ 10 秒	自分の足の指先を見ながら耳まで浸かり、息を止めて 10 秒顔をつける	
			水中歩行 3m (赤台上)	赤台の上で、肘を伸ばして耳の横へ付け、顔をつけながら 3m 歩く	
			水中ジャンプ 1 回 (呼吸動作)	赤台の端を蹴って深い所で目を開けて、水中ジャンプ 1 回 (呼吸動作)	
	 クラゲ	 ピンク	浮き身 (蹴伸び) 3m	赤台の端を蹴って、真っ直ぐな姿勢で 3m 浮いて進む	
			ボビング 3 回	鼻からの息吐き 3 回 (連続動作)	
			水中ジャンプ 3m (呼吸動作)	深い所で目を開けて、連続ジャンプで 3m 進む	
	 タコ	 黄色	グライド 面かぶりキック 8m	グライド面かぶりキックで 8m 完泳 浮き身 (蹴伸び) 姿勢を維持し、 太ももから動かして水を蹴って進む	
	 フグ	 緑	面かぶりクロール 10m	面かぶりクロールで 10m 完泳 キック動作を行いながら、 腕でしっかり水を後ろへ押して進む	
	初級	 イルカ	 青	クロール 15m	グライドキロールで 15m 完泳 (4 ストローク 1 プレス) 横向きにて姿勢を維持し、息継ぎ動作ができる
		 サメ	 水色	クロール 25m	クロール 25m 完泳 (4 ストローク 1 プレス) 呼吸動作をしっかり行いながら 25m が泳げる
中級	クロール		クロール 50m	クロールで 50m 完泳 クイックターンができる	
	背泳ぎ		背泳ぎ 30m (ターン後 5m まで)	背泳ぎで 30m 完泳 (左右のバランス・キック・プル・姿勢) ターン動作ができる	
	バタフライ		バタフライ 30m (ターン後 5m まで)	バタフライで 30m 完泳 (左右対称・キック・プル・呼吸のタイミング) ターン動作ができる	
	平泳ぎ	 オレンジ	平泳ぎキック 25m	呼吸動作付き平泳ぎキックで 25m 完泳 (足首を返してキックができる) ※キック完成まではキックのみのテスト実施	
			平泳ぎ 30m (ターン後 1 かき 1 けりまで)	平泳ぎで 30m 完泳 (スタート、ターン動作ができ、その後の「1 かき 1 けり」ができる)	
上級 B	4 泳法		4 泳法の 50m タイム計測	基準タイムの突破 クロール：59" 99 背泳ぎ：1' 04" 99 バタフライ：1' 04" 99 平泳ぎ：1' 09" 99	
上級 A	個人メドレー		100m・200m 個人メドレータイム計測	基準タイムの突破 100m 個人メドレー 1 年生以下：2' 19" 99 2・3 年生：2' 09" 99 4・5 年生：1' 54" 99 6 年生以上：1' 44" 99	