

# グンゼスポーツ スイミングスクール進級基準

対象クラス	級名	練習（認定・テスト）項目			進級方法		
幼児クラス	カメ	コーチと一緒にシャワーを浴びることができる	フロア台の上で元気に遊ぶ	顔付けができる（瞬時）	認定		
		一人でシャワーを浴びることができる	カニ歩きができる（2M）	口からブクブクができる（1回）			
		腰掛けキックができる（導入）	顔を洗うことができる	ブクブクをしながらワニ歩きができる（2M）			
	ワニ	腰掛けキックができる	自転車こぎで水中移動ができる（5M）	顔を付けることができる（耳まで3秒）			
		背の立つところへ立ち飛び込みができる	バタ足で水中移動ができる（5M）	鼻まで水につけてポピングができる（1回）			
		コーチに飛びつくことができる	顔を付けることができる（耳まで）	ポピングをしながらワニ歩きができる（2M）			
	アヒル	台の上にお尻を付くことができる	伏し浮ができる（3秒）	水中開眼ができる（5秒）			
		立ち飛び込みができる	伏し浮きからの立ち方ができる	ポピングを連続してできる（5回）			
		伏し浮が出来る（手首にアームヘルパー着用3秒）	顔を付けることができる（頭まで5秒）	頭まで潜って連続ポピングができる（5回）			
	ペンギン	立ち飛び込み+Uターン（手首にアームヘルパー着用）	背浮ができる（3秒）	コーチと一緒にプールの底のおもちゃを取ることができる			
		背浮ができる（手首にアームヘルパー着用3秒）	背浮きからの立ち方ができる	ポピングジャンプができる（手首にアームヘルパー5回）			
		両手で壁を持ち両足で蹴って背浮ができる	背の立つところのおもちゃを取ることができる（水中開眼）	その場でブルポピングができる（掌にアームヘルパー5回）			
	小学生クラス 小学生・中学生クラス	クジラ	けのび			身長の2倍	テスト
			ジャンプ呼吸（補助付き）			5M	
		イルカ	ジャンプ呼吸（補助なし）			5M	
			背面浮き			身長の2倍	
		15級	グライドキック			5M	
		14級	板グライドキック（呼吸付き）			13M	
13級		板グライドキック（呼吸付き）		25M			
12級		ノープレクロール・背面キック		7M			
11級		クロール		13M			
10級		クロール		25M			
9級		背泳ぎキック		25M			
8級		背泳ぎ		13M			
7級		背泳ぎ		25M			
6級		平泳ぎ板キック（顔上げ）		25M			
5級		平泳ぎ		13M			
4級		平泳ぎ		25M			
3級		バタフライ板キック（顔上げ）		25M			
2級		バタフライ		13M			
1級		バタフライ		25M			
☆15級		クロール（飛び込み・クイックターン）		50M			
☆14級		背泳ぎ（飛び込み・タッチターン）		50M			
☆13級		平泳ぎ（飛び込み・かきーけり・タッチターン）		50M			
☆12級		バタフライ（飛び込み・タッチターン）		50M			
☆11級		100m個人メドレー（泳法・飛び込み・ターン）		完泳			
☆10級		100m個人メドレー（泳法・飛び込み・ターン）		3分以内			
☆9級		100m個人メドレー（泳法・飛び込み・ターン）		2分45秒以内			
☆8級		100m個人メドレー（泳法・飛び込み・ターン）		2分30秒以内			
☆7級	100m個人メドレー（泳法・飛び込み・ターン）		2分15秒以内				
☆6級	100m個人メドレー（泳法・飛び込み・ターン）		2分00秒以内				
☆5級	100m個人メドレー（泳法・飛び込み・ターン）		1分50秒以内				
☆4級	100m個人メドレー（泳法・飛び込み・ターン）		1分40秒以内				
☆3級	100m個人メドレー（泳法・飛び込み・ターン）		1分30秒以内				
☆2級	100m個人メドレー（泳法・飛び込み・ターン）		1分20秒以内				
☆1級	4泳法の強化・持久力の向上		認定テスト				