

アニマルステージ

進級基準表

級名

進級基準(目標)



イルカ



1 けのび…壁をけて伏し浮きができる(5M)



2 背面けのび…壁をけて背浮きができる(5M)



3 ジャンプ呼吸…背の立たないところで1人でボビングができる(5M)



クジラ



1 台から台まで1人で伏し浮きができる(5秒間)



2 台から台まで1人で背浮きができる(5秒間)



3 背の立たないところでコーチと一緒にジャンプ呼吸ができる(連続10回)



ペンギン



1 フロア台の上で1人で伏し浮きができる(一瞬)



2 フロア台の上で1人で伏し浮きができる(3秒間)



3 伏し浮きからの立ち上がり



4 アームヘルパーをつけて背浮きができる(3秒間)



5 フロア台の上で1人で背浮きができる(3秒間)



6 背浮きからの立ち上がり



7 プールの底のオモチャをコーチと一緒にとることができる



8 背の立たないところでアームヘルパーをつけて水を押さえてボビングができる(連続5回)



9 立ち残ひ込みをしてからプールサイドに戻ることができる



アヒル



1 頭まで顔をつけることができる(5秒間)



2 水の中で顔をあげるができる(5秒間)



3 フロア台の上におしりをつけることができる



4 フロア台の上のオモチャをとることができる



5 頭までくぐって、ボビングが連続して5回できる(フロア台上)



6 背の立たないところで立ち残ひ込みができる



7 顔を付けてボビングしながらフニ歩きができる



8 コーチと一緒に台の上で伏し浮きができる(3秒間)



9 アームヘルパーをつけて伏し浮きができる(3秒間)



ワニ



1 りぎをのぼして壁がけキックができる



2 背の立つところで立ち残ひ込みができる



3 コーチに飛びつくことができる



4 頭まで顔をつけることができる(顔時)



5 頭まで顔をつけることができる(3秒間)



6 自転車こぎで水中移動ができる(5M)



7 アームヘルパーをつけてバタ足で水中移動ができる(5M)



8 頭まで水につけて鼻からブクブクが1回できる(顔時)



9 頭までくぐって、鼻からブクブクが1回できる(ボビング)



カメ



1 コーチと一緒に頭からシャワーをあげるができる



2 ひとりでいやがらずにシャワーをあげるができる



3 元氣よく足をバタバタすることができる



4 フロア台の上で元氣よくあそぶことができる



5 カニ歩きで移動ができる(2M)



6 顔を当てることができる



7 口をつけてブクブクすることが1回できる(バブリング)



8 顔をつけることができる(顔時)



9 口からブクブクしながらフニ歩きができる(2M)

スターステージ

進級基準表

級名	進級基準(目標)	距離・タイム	主なポイント
1級	更なる泳力・タイムの向上	認定テスト	4泳法の強化・持久力の向上
2級	100m個人メドレー 進級タイムクリア	1分20秒以内	4泳法・飛び込み・ターンの強化
3級	100m個人メドレー 進級タイムクリア	1分30秒以内	4泳法・飛び込み・ターンの強化
4級	100m個人メドレー 進級タイムクリア	1分40秒以内	4泳法・飛び込み・ターンの強化
5級	100m個人メドレー 進級タイムクリア	1分50秒以内	4泳法・飛び込み・ターンの強化
6級	100m個人メドレー 進級タイムクリア	2分以内	4泳法・飛び込み・ターンの強化
7級	100m個人メドレー 進級タイムクリア	2分15秒以内	4泳法・飛び込み・ターンの強化
8級	100m個人メドレー 進級タイムクリア	2分30秒以内	4泳法・飛び込み・ターンの強化
9級	100m個人メドレー 進級タイムクリア	2分45秒以内	4泳法・飛び込み・ターンの強化
10級	100m個人メドレー 進級タイムクリア	3分以内	4泳法・飛び込み・ターンの強化
11級	100m個人メドレー 進級タイムなし	100M	4泳法・飛び込み・ターンの強化
12級	バタフライ完泳・ 進級タイムなし	50M	飛び込み・タッチターン
13級	平泳ぎ完泳・ 進級タイムなし	50M	飛び込み・一かき一けり・タッチターン
14級	背泳ぎ完泳・ 進級タイムなし	50M	スタート・タッチターン
15級	クロール完泳・ 進級タイムなし	50M	飛び込み・クイックターン



ナンバースタージ

進級基準表



級名	進級基準(目標)	距離	主なポイント
1級	バタフライ	25M	25M安定して手が水の上を回る
2級	バタフライ	13M	手と足のタイミングがとれる
3級	バタフライキック (2キック1プレス平泳ぎブル)	25M	うねりを使ったキック
4級	平泳ぎ	25M	手と足、手と呼吸のタイミングがとれる
5級	平泳ぎ板キック (1キック1プレス)	25M	呼吸動作をつけた状態でキックができる
6級	平泳ぎ板キック (顔付け)	13M	足首を曲げて足の裏でキック
7級	背泳ぎ	25M	左右の手のバランスが25Mとれる
8級	背泳ぎ	13M	ストローク(手の動き)が十分できる
9級	背泳ぎキック	25M	グライドの姿勢
10級	クロール	25M	安定した泳ぎ・左右呼吸
11級	クロール	13M	キャッチアップ・正しい呼吸姿勢
12級	ノーブレクロール	7M	正しいストロークができる
13級	背面キック	7M	背面姿勢を安定させて足を動かせる
14級	板グライドキック	13M	太ももから足を動かせる
15級	グライドキック	5M	体の脱力・立ち方