



# 児童クラス 進級基準表

級	項目	認定内容
16	スタート	
15	潜り	頭まで3秒間一人で潜ることができる
14	けのび	一人で5メートル水平姿勢で浮くことができる
13	グライドキック 7メートル	一人でバタ足で7メートル泳ぐことができる
12	面かぶりクロール 10メートル	息をしないクロールで10メートル泳ぐことができる
11	息継ぎクロール 12.5メートル	呼吸動作のあるクロールで 12.5メートル泳ぐことができる
10	息継ぎクロール 25メートル	呼吸動作のあるクロールで 25メートル泳ぐことができる
9	背面キック 12.5メートル	足が沈まずに正しい姿勢、推進力のあるキックで 12.5メートル泳ぐことができる
8	背泳ぎ 12.5メートル	足が沈まずに手のタイミング、リカバリー、 入水位置が正しく12.5メートル泳ぐことができる
7	背泳ぎ 25メートル	正しい姿勢でリズムよく 25メートル泳ぐことができる
6	板面平泳ぎキック 12.5メートル	あおらずに、推進力のあるキックで 12.5メートル泳ぐことができる
5	平泳ぎ 25メートル	手足、呼吸のタイミングが取れ、伸びのある キックで25メートル泳ぐことができる
4	バタフライキック 12.5メートル	正しいタイミング、推進力のあるキックで 12.5メートル泳ぐことができる
3	バタフライ 25メートル	手足、呼吸のタイミングが取れ、 リカバリーができ、25メートル泳ぐことができる
2	4泳法の 基準タイムをきる	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを 各種目の認定タイムを切る事ができる
1	100メートル 個人メドレー	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの順で 認定タイム以内にゴールすることができる

2018年8月現在



しろくまワッペンは、規定用品以外の物を身につける際に着用するワッペンです。  
ゴーグルなど着用希望の方は、コーチまでご相談ください。

 C4・D4・E4・F4  
 A4・C5・D5・E5