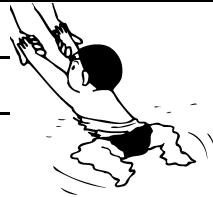


# 進級基準表

級	帽子	目標・進級基準
入会		泳力に応じてスタート級が変わります
ラッコ、21級	目標	シャワーが浴びられる プールに入り一緒に遊ぶことができる
☆1、20級	目標	顔を水につけてダイビングが拾える 口や鼻でバブルスができる
☆2、19級	目標	水中に潜って目を開けて色や形の判別ができる 1～2mの飛びつきけのびができる 補助ポビングができる
イルカ、18級	目標	伏し浮きができる ジャンプポビングが3回できる 片手補助で背浮きができる 背浮きから一人で立てる
☆3、17級	目標	け伸びが3mできる ジャンプポビングが3mできる 背浮きけ伸びが1mできる(ヘルパーなし) ヘルパーを付けて背面キックから立てる
16級	目標	背面キックが8mできる(ヘルパー付) 板キックが8mできる(ヘルパー付) 面かぶりキック5m以上できる(無呼吸) け伸びが4mできる ジャンプポビングが5mできる
15級	目標	板キックが12m以上速く泳げる(約20秒 ヘルパー付) 面かぶりキック6m以上(無呼吸) ジャンプポビング動作が深さに関係なく良くできる
	☆テスト	背面キックが12m以上速く泳げる(約25秒 ヘルパー付)
14級	目標	面かぶり板キックをリズム良く呼吸動作ができ、12mを速く泳げる。(約20秒 ヘルパー付)
	☆テスト	背泳ぎキックが8mできる(ヘルパーなし)
13級	目標	面かぶりクロール6m(ストローク4回以内)(無呼吸)
	☆テスト	左右の手が交互動作になる背泳ぎが12mできる(ヘルパー付)
12級	目標	背泳ぎキックが12m以上できる(ヘルパーなし)
	☆テスト	面かぶりクロール8～10m(ストローク6～8回 無呼吸)
11級	目標	手が交互動作の背泳ぎが12mできる(ヘルパーなし)
	☆テスト	左右呼吸付クロールが12m以上できる(ヘルパー付)
10級	目標	左右呼吸クロールが25mできる(ヘルパー付)
	☆テスト	手が交互動作の背泳ぎが25mできる(ヘルパーなし)
9級	目標	手が左右同時動作の背泳ぎが25m泳げる 飛び込みの姿勢がまっすぐ伸びる
	☆テスト	クロールが25m泳げる(ヘルパーなし)
8級	目標	手が左右同時動作の背泳ぎが50m泳げる 背泳ぎのターン動作ができる
	☆テスト	平泳ぎの面かぶり板キックができる(ヘルパー付)
7級	目標	平泳ぎの手の動作ができる 飛び込んで、け伸びが5mできる
	☆テスト	平泳ぎが25m泳げる(ヘルパー付)



# リフレ スイミングスクール

級	帽子	目標・進級基準
6級	目標	バタフライの手の動作ができる バタフライの面かぶり呼吸付板キックができる(ヘルパー付) 平泳ぎが25m泳げる クロールが50m泳げる クロールのターン動作ができる 水中前転ができる
	☆テスト	バタフライが25m泳げる(ヘルパー付)
5級	目標	バタフライが25m泳げる
	☆テスト	背泳ぎ50mを基準タイム以内で泳げる
4級	目標	平泳ぎが50m泳げる 平泳ぎのターン動作ができる
	☆テスト	クロール50mを基準タイム以内で泳げる
3級	目標	バタフライが50m泳げる バタフライのターン動作ができる 背泳ぎが100m泳げる 背泳ぎの前転ターンができる
	☆テスト	平泳ぎ50mを基準タイム以内で泳げる
2級	目標	バタフライのS字ストロークができる クロールが100m泳げる クロールの前転ターンができる
	☆テスト	バタフライ50mを基準タイム以内で泳げる
1級	目標	個人メドレーの各ターンができる 平泳ぎが100m泳げる 平泳ぎでスタートとターン後の一かき一けりができる
	☆テスト	100m個人メドレーを基準タイム以内で泳げる
特07～01級	目標	スカーリング技術の習得(ヘッドファースト)
	☆テスト	水泳連盟の基準に準拠、4種目の内1つでもタイムを切れればよい
特1級	目標	200m個人メドレーが泳げる スカーリング技術の習得(フットファースト)
	☆テスト	水泳連盟の基準に準拠、4種目の内1つでもタイムを切れればよい
特1級以上	目標	クロールのS字ストロークができる 背泳ぎのバサロスタートができる 背泳ぎのS字ストロークができる
	☆テスト	水泳連盟の基準に準拠、4種目の内1つでもタイムを切れればよい



- 16級以上は毎月月末の各曜日の練習日に進級基準にそってテストを行います。
- ラッコから☆3つまでと21級から17級まではテスト日はありません、練習目標が達成できれば進級します。
- テストにはテスト目標と練習目標があります。
- ・テスト目標は、70点以上を合格とし進級するには必ず合格すること
- ・練習目標は、60点以上を合格とし練習中にできること(完璧にできなくてもほぼできる状態であれば進級できる。)
- 各級とも飛び級ができます。
- ・飛び級は、上位の級の實力があると2人以上のコーチが認めたときに限ります。
- 級のクラス移動は、毎月月末が原則ですが月の途中でも移動することがあります。
- ワッペン☆3つ、イルカ、☆2つ、☆1つ、ラッコは2時・3時の幼児クラスで使用します。
- ワッペンの17級、18級、19級、20級、21級は4時・5時クラスのジュニアクラスで使用します。