

五十鈴市民プール進級基準表

級	種目	距離	泳力	主な内容
無	新規入会者			
11	水慣れ (アームヘルパー付)			顔つけ(後頭部まで)ができる 連続でポビングジャンプしながら自力で壁や赤台に戻ることができる など
10	けのび	3M	5秒間	壁をけてスタート・リラックスした水平姿勢
9	クロールキック	5M以上	完泳	壁をけてスタート・水平姿勢での柔らかく推進力のあるキック
8	クロール板キック	25M	完泳	ビート板を使用し、柔らかく推進力のあるキックで進む
7	クロール	25M	完泳	タイミング良く腕を回しながら、横呼吸を入れて進む
6	背泳ぎキック	25M	完泳	両腕を頭上に伸ばし、正しい姿勢・キック動作で進む
5	背泳ぎ	25M	完泳	一定のリズムで腕を回しながら、柔らかいキックで進む
4	平泳ぎ板キック	25M	完泳	足の裏で水をけり、伸びのあるキックで進む
3	平泳ぎ	25M	完泳	手足のタイミングが良く、伸びのある泳ぎで進む
2	バタフライ板キック	25M	完泳	ビート板を使用し、両足をそろえ、うねりのあるキックで進む
1	バタフライ	25M	完泳	手足のタイミングが良く、うねりのある泳ぎで進む
S	4泳法	50M	完泳	各泳法きれいに泳ぎ、ターンを正確に行う (認定タイム以内で泳ぐ)
SS	個人メドレー	100M	完泳	各泳法きれいに泳ぎ、ターンを正確に行う (認定タイム以内で泳ぐ)
SSS	タイムトライアル	50M	完泳	更なる泳力向上と、タイムアップを目指す (認定タイム以内で泳ぐ)

※11級(水慣れ)はテストを行わず、コーチが見極めて10級へ進級となります。

教室の様子、ご質問は随時コーチにお尋ねください。