

前期⑤クラス 11:30～

対象泳力チェック表

20級	口から息を吐くことができる
	目を開けたまま5秒以上顔つけができる
	赤台から先生まで飛びつくことができる
	力を抜いて上を向いて浮くことができる
19級	目を開けたまま5秒以上もぐることができる
	顔をつけてバタ足で3m進むことができる
	連続呼吸5回(補助付でスムーズに呼吸できる)
18級	ビート板を持って壁を蹴って5m(板けのび)
	ビート板を持って壁を蹴って上向きで5m(板背浮き)
	補助付ポビングで5m進むことができる
17級	顔をつけて壁を蹴って5m浮く(けのび)
	上向きで壁を蹴って5m浮く(背浮き)
	ポビングで5回連続または5m進むことができる
16級	ビート板を持ってバタ足で12.5m進む(ヘルパー付)
15級	ビート板を持ってバタ足で25m進むことができる(ヘルパー付き)
14級	ビート板を持って呼吸しながらバタ足で25m進むことができる(ヘルパー付き)
13級	顔をつけたままバタ足で7m進むことができる
12級	きをつけの姿勢で上向きバタ足で12.5m進むことができる(ヘルパー付)
11級	両手を頭上にして上向きバタ足で25m進むことができる
10級	呼吸なしクロールで10m進むことができる
9級	クロールで15m進むことができる
8級	クロールで25m進むことができる
7級	背泳ぎで25m進むことができる
6級	平泳ぎキックで25m進むことができる
5級	平泳ぎで25m進むことができる
4級	バタフライキックで25m進むことができる
3級	バタフライで25m進むことができる
2級	クロール・背泳ぎのターンができる
1級	平泳ぎ・バタフライのターンができる
銅	100M個人メドレー(2分30秒以内)
銀	クロール(50秒以内)・バタフライ(58秒以内)で泳げる(50m)
金	背泳ぎ(60秒以内)・平泳ぎ(60秒以内)で泳げる(50m)
プラチナ	200m個人メドレーを4分15秒以内で泳ぐことができる
育成	100m個人メドレーを2分30秒以内で泳ぐことができる

この中の項目が
全て
できる方が対象

対象学年
年長～