

# 進級段階表

海南市民水泳教室

| 級   | 進級基準                                   |      |                      |
|-----|--|------|----------------------|
| 20B | □腰かけキックができる □水中歩行ができる                  |      |                      |
| 20A | □顔洗いが出来る □顔つけ(1秒)                      |      |                      |
| 19B | □バブリングができる □顔つけ(2秒)                    |      |                      |
| 19A | □水中で目を開けられる □先生のところまでとべる(1.5m)         |      |                      |
| 18B | □ジャンプ(1m) □顔つけ(4秒)                     |      |                      |
| 18A | □ジャンプ(1.5m) □補助背面浮き                    |      |                      |
| 17B | □補助け伸び(2m) □補助背面浮き(1人で立てる)             |      |                      |
| 17A | □け伸び(2m) □背面浮き(1人でスタートし、立てる)           |      |                      |
| 16B | □ヘルパー付き飛込みグライドキック(2m) □グライドキック(4m)     |      |                      |
| 16A | □ヘルパー付き飛込みグライドキック(4m) □ヘルパー付き背面キック(5m) |      |                      |
| 15B | ヘルパー付き板キック                             | 8m   | (15秒0)               |
| 15A | ヘルパー付き板キック                             | 13m  | (20秒0)               |
| 14B | ヘルパー付き背面キック                            | 8m   | (17秒0)               |
| 14A | ヘルパー付き背面キック                            | 13m  | (23秒5)               |
| 13B | ノーブレクロール                               | 6m   | (完泳)(呼吸なし)           |
| 13A | ノーブレクロール                               | 10m  | (完泳)(呼吸なし)           |
| 12B | ヘルパー付き背泳ぎ                              | 13m  | (22秒5)               |
| 12A | ヘルパー付き背泳ぎ                              | 25m  | (小学生:40秒0 / 幼児:45秒0) |
| 11B | ヘルパー付きクロール                             | 13m  | (完泳)                 |
| 11A | ヘルパー付きクロール                             | 25m  | (完泳)                 |
| 10B | 背泳ぎ                                    | 13m  | (20秒0)               |
| 10A | 背泳ぎ                                    | 25m  | (小学生:35秒0 / 幼児:40秒0) |
| 9B  | クロール                                   | 13m  | (18秒5)               |
| 9A  | クロール                                   | 25m  | (小学生:32秒0 / 幼児:37秒0) |
| 8B  | 平泳ぎキック                                 | 25m  | (60秒0)(蹴る回数50回)      |
| 8A  | 平泳ぎ                                    | 25m  | (40秒0)               |
| 7   | バタフライ                                  | 25m  | (37秒0)               |
| 6   | クロール                                   | 50m  | (学年別タイム)             |
| 5   | 背泳ぎ                                    | 50m  | (学年別タイム)             |
| 4   | 平泳ぎ                                    | 50m  | (学年別タイム)             |
| 3   | バタフライ                                  | 50m  | (学年別タイム)             |
| 2   | 個人メドレー                                 | 100m | (学年別タイム)             |
| 1   | 個人メドレー                                 | 200m | (学年別タイム)             |