

DIVAスイミングスクール 指導基準

級	帽子の色		飛び級	クラス		進級項目
ラッコ	白		可	トドラー・キンダー	チャイルド	顔付け・水慣れ・息こらえ・水中ジャンプ
イルカ	赤		可			息こらえ3秒・もぐり・立ち飛込み
シャチ	赤		可			もぐり・けのび5秒(コーチの肩もしくは補助具つき)
※以下ゴーグル推奨級						
クジラ	赤		可	ジュニア	けのび5秒・顔付け板キック5m	
7	赤		可		ジャンプ呼吸・板キック8m けのびバタ足5m・背浮き(補助具あり)	
6	ピンク		不可		ジャンプ呼吸5m・ノープレクロール7m 背浮きキック7m(気をつけでも可)	
5	オレンジ		可		ジャンプ呼吸15m クロール(息継ぎ有)15m・背浮きキック15m	
4	黄色		不可		クロール25m	
3	水色		不可		背泳ぎ25m	
2	青		不可		平泳ぎ25m	
1	緑		不可		バタフライ25m	
A1	自由		アドバンスジュニア	8歳以下	クロール50m【1分3秒00】 背 泳 ぎ50m【1分12秒00】	
				9～10歳	クロール50m【58秒00】 背 泳 ぎ50m【1分7秒00】	
				11～12歳	クロール50m【53秒00】 背 泳 ぎ50m【1分2秒00】	
				13歳以上	クロール50m【48秒00】 背 泳 ぎ50m【57秒00】	
8歳以下				平 泳 ぎ50m【1分15秒00】 バタフライ50m【1分8秒00】		
9～10歳				平 泳 ぎ50m【1分10秒00】 バタフライ50m【1分3秒00】		
11～12歳				平 泳 ぎ50m【1分5秒00】 バタフライ50m【58秒00】		
13歳以上				平 泳 ぎ50m【1分00秒00】 バタフライ50m【53秒00】		
A3		可	※年齢不問	100m個人メドレー【2分10秒】 ※A4級以上は、A6級までを10秒刻みでタイムアップ、 A7級からは5秒刻みでタイムアップしていきます。		