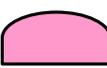
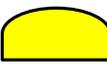
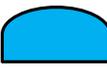
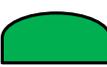


# スイミングスクール 指導基準

級	帽子の色	クラス		進級項目	
ラッコ	白 	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 			息こらえ3秒・もぐり・立ち飛込み	
シャチ	赤 			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 				けのび5秒・顔付け板キック5m
7	赤 			ジュニア	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 				ジャンプ呼吸5m・ノーブレイクロール7m 背浮きキック7m(気をつけてでも可)
5	オレンジ 				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 				クロール25m
3	水色 				背泳ぎ25m
2	青 	平泳ぎ25m			
1	緑 	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】	
A2			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					※年齢不問 100m個人メドレー【2分10分】 ※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。