

「総合クラブとさ」水泳教室

# 進級基準一覧表

級	ヘルパー	進級基準
かめ	○	水に慣れること（水中歩行、顔つけ3秒）
らっこ	○	立ち飛び込み・棒拾い（3本）
いるか	○	ジャンプ呼吸（5回）・けのび
くじら	○	ストリームキック5m・背浮き
10	○	板キック12.5m・ヘルパーなしストリームキック5m
9		板キック12.5m・背面（気をつけ）キック7m
8		グライドクロール7m・背面（グライド）キック12.5m
7		背泳ぎ12.5m
6		クロール呼吸（3, 4呼吸）
5		クロール12.5m
4		平泳ぎ板キック25m・クロール25m
3		平泳ぎ25m・背泳ぎ25m
2		ノーブレバタフライ10m以上・クロール50m
1		バタフライ25m・背泳ぎ50m