

ベストスイミングクラブ 進級基準表

H27年4月～

対象クラス	帽子	級	ワッペン	進級基準	カリキュラム		
幼児クラス ↓ 学童クラス	白	初級	カメ	水なれ	まずは水なれから たくさん水遊びをしましょう		
			アヒル	顔付け	次はプールの中で顔を洗ったりプールの中をのぞいてみましょう 水なれ バタ足 顔付け もぐり 目を開ける		
			カニ	顔付け 10秒	バタ足 顔付け もぐり 目を開ける		
			クジラ	浮き身 5秒 (補助具)	バタ足 浮き身 背浮き 立ち方 (補助付)		
			ラッコ	背浮き 5秒 (補助具)	バタ足 浮き身 背浮き 立ち方		
			初級	浮き身 5秒	バタ足 浮き身 背浮き 立ち方		
			赤	バタ足 4m (板なし)	バタ足 ビート板 (あり・なし) 背浮き		
			オレンジ	息なしクロール 5m	クロール (呼吸なし) 背浮き		
			緑	背面キック 5m	クロール (呼吸あり) 背泳ぎキック		
			水色	クロール 8m	クロール (呼吸あり) 背泳ぎキック		
			紫	クロール 15m	クロール (呼吸あり) 背泳ぎキック～背泳ぎ		
			黄	中級	青	クロール 25m	クロール (レベルアップ) 背泳ぎ
					白	背泳ぎ 25m	背泳ぎ (レベルアップ) 平泳ぎキック
					黒	平泳ぎキックの習得	平泳ぎキック 背泳ぎ クロール
					ピンク	平泳ぎスイムの習得	平泳ぎスイム 背泳ぎ クロール
			青	上級	黄	平泳ぎレベルアップ	平泳ぎ (レベルアップ) 背泳ぎ クロール
					銀	バタフライスイムの習得	バタフライキック・スイム 平泳ぎ 背泳ぎ クロール
					金	バタフライレベルアップ	バタフライ (レベルアップ) 平泳ぎ 背泳ぎ クロール
			クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ 4泳法の習得終了 これより先 4泳法のレベルアップ (体力、技術、記録)				
	帽子	級	進級基準	カリキュラム			
	黒	A級	金ワッペン取得～1年間の泳法強化	4泳法強化 体力 技術 (レベルアップ) スピード 持久力 (養成) スタート・ターン (テクニック) 個人メドレー (レベルアップ)			

金ワッペン、黒帽子は、4月、8月、12月の2週目と3週目にタイム測定を行う予定です。(変更の場合あり)