

★泳力基準★

級ごとの練習内容があり、それぞれのカリキュラムで指導を行います。

級	進級基準	距離・条件
10級	浮き身（伏）	10秒 ヘルパー付
9級	面かぶりキック	5m ヘルパー付
8級	面かぶりクロール 浮き身（背面）	7m ヘルパー付
7級	クロール（連続呼吸） 背面キック	13m 10m
6級	クロール 背泳	25m 25m
5級	クロール 背泳	50m 50m
4級	平泳板キック	25m
3級	平泳（フォーム）	25m
2級	バタフライ（フォーム）	25m
1級	総合スタート・ターン クロール25m タイム	23秒0
S1級	個人メドレー 完泳 クロール 50m	100m 55秒0
S2級	個人メドレー 100m	2分05秒0
S3級	個人メドレー 100m	1分50秒0
S4級	個人メドレー 200m	3分45秒0
S5級	個人メドレー 200m	3分30秒0