

ユースポーツクラブ進級チェック基準表

クラス	級	チェック基準	
ピンク クラス 8	34	腰かけキック	A 前を見てキックできる B 水を怖がらない
	33	肘かけキック 壁キック	A 一人でできる B 姿勢が保てる
	32	ジャンプ	A 肩まで入りジャンプが5回続けてできる B 元気にジャンプができる
	31	3秒顔つけ	A お水にお顔を3秒間つけられる B お口をお水につけられる
	30	3秒もぐる	A 一人で3秒間もぐる B つかまって3秒間もぐる C 息をこらえる事ができる
	29	3秒伏身浮き	A 一人で伏し身浮きを3秒間できる B つかまって伏し身浮きができる C お水の中で目を開けられる
	28	水中ジャンプ	A 3回連続して前に進める B ジャンプ呼吸ができる C お水の中で息が吐ける
	赤 クラス 7	27	板けのび5m
26		板キック5m	A 板キック5m完泳 B 息つき1回で5m板キックができる
25		ビート板背面 けのび5m	A 両足で壁をけて板背面けのびで5m進める B リラックスして浮ける
24		ビート板背面 キック5m	A 板背面キック5m完泳 B 鼻から息が吐ける
23		けのび5m	A 両足で壁をけてけのびで5m進める B 息をこらえる事ができる

クラス	級	チェック基準	
黄 クラス 6	22	背泳ぎ けのび5m	A 両足で壁をけて背泳ぎのびで5m進める B リラックスして浮ける
	21	板なしキック 10m	A 板なしキック10m完泳 B 息つき2回で10m板キックができる C 片膝飛込みができる
	20	背泳ぎキック 10m	A 背泳ぎキック10m完泳 B 鼻から息が吐ける
	19	クロール5m	A 息なしクロール5m完泳 B ストロークのタイミングがよい C キックが止まらないで泳げる
	18	片手クロール 10m	A 左手のクロールで10m泳げる B 右手のクロールで10m泳げる
	17	息なしクロール 10m	A 息なしクロール10m完泳 B ストロークのタイミングがよい C キックが止まらないで泳げる
白 クラス 5	16	片手背泳ぎ 10m	A 左手の背泳ぎで10m泳げる B 右手の背泳ぎで10m泳げる
	15	背泳ぎ10m	A 背泳ぎ10m完泳 B 手足の動作ができる C 姿勢が保てる
	14	クロール15m	A クロール15m完泳 B 呼吸の動作ができる C 板キック15m
オレンジ クラス 4	13	背泳ぎ15m	A 背泳ぎ15m完泳 B スイムのタイミング C 背泳ぎキック15m
	12	クロール25m	A クロール15m完泳 B スイムのタイミング C 板キック25m
	11	背泳ぎ25m	A 背泳ぎ25m完泳
			B スイムのタイミング C 背泳ぎキック25m

クラス	級	チェック基準	
緑 クラス 3	10	平泳ぎキック 25m	A 平泳ぎキック25m完泳 B 足の裏でしっかりキックができる
	9	平泳ぎ25m	A 平泳ぎ25m完泳 B スイムのタイミング
青 クラス 2	8	バタフライキック 25m	A バタフライキック25m完泳 B 大きくうねりながらキックができる
	7	バタフライ 25m	A バタフライ25m完泳 B ストロークのタイミングがよい
青 クラス 1	6	クロール50m	A クロール50m完泳 B ターンができています
	5	背泳ぎ50m	A 背泳ぎ50m完泳 B ターンができています
	4	平泳ぎ50m	A 平泳ぎ50m完泳 B ターンができています
	3	バタフライ 50m	A バタフライ50m完泳 B ターンができています
	2	100m個人 メドレー	A 基準タイムをクリアしている B ターンができています
	1	200m個人 メドレー	A 基準タイムをクリアしている B ターンができています

