

★進級基準カリキュラム★

2024.4

3歳／12級～1級／AT(アスリート)／SA(スーパーアスリート)／UA(ウルトラアスリート)までとなります。

認定級	帽子の色		対象	進級基準	距離等
ペンギン	水色		3歳	すこしづつお水とお友達になろう	自立・水中止息等
アシカ			3歳	お水が好きになったら潜りましょう	すべり台・補助付き水中ジャンプ等
イルカ			3歳	楽しかったら進んで泳いでみましょう	バタ足キック・水中ジャンプ等
12級	ピンク		幼児・小学	水中歩行	泣かないでレッスンできる
11級			幼児・小学	顔つけ・飛びつき	お尻がつくまで潜れる
10級	パープル		幼児・小学	ポビング(連続呼吸)	5m(5回)
9級			幼児・小学	けのび・背浮き	5m(5秒間)・補助用具なし
8級	緑色		幼児・小学	板キック・背面キック	12.5m・ヘルパー付き
7級			幼児・小学	グライドキック・ノーブレイクロール	7m(K)・10m(S)・ヘルパー付き
6級	オレンジ		幼児・小学	クロール(1/3呼吸)・背泳ぎ	12.5m・ヘルパー付き
5級			幼児・小学	クロール(1/3呼吸)・背泳ぎ	25m・ヘルパーなし
4級	青色		小学生以上	平泳ぎ呼吸付き板キック(1/2呼吸)	12.5m
3級			小学生以上	平泳ぎ	25m
2級	白色		小学生以上	ノーブレグライドバタフライキック	10m・ビート板なし
1級			小学生以上	バタフライ(1/2呼吸)	25m
AT3	黒色		小学生以上	個人メドレー完泳・クロール55秒以内	100m・50m
AT2			小学生以上	3泳法(30秒以内)・クロール24秒以内	25m
AT1			小学生以上	個人メドレー(2分05以内)	100m
SA2	水色	(特)	小学生以上	個人メドレー(1分50以内)	100m
SA1			小学生以上	個人メドレー(4分以内)	200m
UA			小学生以上	4泳法+個人メドレー 日本水泳連盟資格級5級(各年齢区分)	50m+100m or 200m