

小平市水泳協会 ジュニア進級基準表

色	級	条 件	備 考
水色	13級	ポビング・付し浮き	連続でしっかり鼻で息を吐く・ 伏し浮きから両足で立つ
	12級	けのび5m	両足で壁をけり、真っすぐな姿勢（けのび 姿勢）で進む
	11級	板持ちキック8m	ビート板を持ち、太ももから動かすキック
	10級	けのびバタ足8m	両腕で耳を挟み、けのび姿勢でキック
	9級	面かぶりクロール8m・ 背浮き	けのび姿勢を保ち、大きく腕を回す・ 力を抜いて仰向きで浮く
黄色	8級	クロール12.5m	横向き呼吸で、頭を下げて（あごを引く） 泳ぐ
	7級	背面キック12.5m	気を付けの姿勢で力を抜き、膝を曲げずに キック
	6級	クロール25m	キックを止めずに伸びのあるクロール
	5級	背泳ぎ25m	腕を曲げずにタイミングよく掻く
	4級	板持ち平泳ぎキック25m	キックの後、両足を揃えてから呼吸する
赤	3級	平泳ぎ25m	キック・プルのタイミングが合っている
	2級	バタフライキック25m	両足を蹴り下げた時に腰が上がるキック
	1級	バタフライ25m	キック・プルのタイミングが合っている
	特級	個人メドレー100m	各泳法に沿った泳ぎ