

古河あかやまスイミングスクール

進級基準表

級	帽子	級別目標	段階	泳力進級基準	級	帽子	泳力進級基準						
水慣れ	赤	水慣れⅠ		①シャワーを頭から浴びる。 ②壁につかまって(カニさん)横歩き。 ③お顔を水で洗う。 ④お耳を水面につける。 ⑤お口から息をブクブク吐く。 ⑥フロアの上でワニさん歩き。 ⑦手を借りて水中へジャンプ。 ⑧頭までもぐれる。	16	紺	得意種目の養成①	50mクロール(記録付) +25m背泳ぎ(フォーム) 【サイドキック】					
				得意種目の養成②			50mクロール(記録付) +25m平泳ぎ(フォーム) 【リカバリー】						
初級	オレンジ	水慣れⅡ	B	ボビング(呼吸動作) 3回	18	黒	得意種目の養成③	バッチテスト 7~5級受験資格					
			A	伏せ浮きく補助付可>(リラックス) 3秒				得意種目の養成③	50mクロール(記録付) +25mバタフライ(フォーム) 【コンビネーション】				
		クロールキック基本Ⅰ	B	板キック(スタート動作) 7m			19	スピード持久力の養成①	50m背泳ぎ(記録付) 【ローリング】				
			A	板キック(キック動作) 15m				2級Aを合格するとゴーグルを使用する事が出来ます。					
		3	クロールキック基本Ⅱ 背泳ぎキック基本Ⅰ	B			呼吸付板キック(呼吸動作) 10m	20	黒	バッチテスト 7~4級受験資格	スピード持久力の養成②	50m平泳ぎ(記録付) 【視線の位置】	
				A			補助付背面キック(リラックス) 5m				スピード持久力の養成③	50mバタフライ(記録付) 【セカンドキック】	
		4	クロール基本姿勢Ⅰ 背泳ぎキック基本Ⅱ	B			面かぶりキック(水中姿勢) 8m	21	シルバー	バッチテスト 7~3級受験資格	スピード持久力の養成④	100m個人メドレー(記録付) 【完泳できること】	
				A			背面キック(キック動作) 8m				持久力の養成①	50m背泳ぎ(記録付) 【クラックバック】	
		5	黄	クロール基本姿勢Ⅱ 背泳ぎストロークの習得Ⅰ			B	補助付ノープレクロール(基本動作) 10m	22	シルバー	バッチテスト 7~3級受験資格	持久力の養成②	50m平泳ぎ(記録付) 【ナチュラルブレスト】
							A	10キック背泳ぎ(両手のタイミング) 15m				持久力の養成③	50mバタフライ(記録付) 【コンビネーション】
6	黄	クロールストロークの習得Ⅰ 背泳ぎストロークの習得Ⅱ	B	ノープレクロール(ストレートアーム) 12m	23	シルバー	バッチテスト 7~3級受験資格	持久力の養成④	100m個人メドレー(記録付) 【ターン動作】				
			A	背泳ぎスイム(ストローク動作) 15m				エアロビック能力の向上①	100mクロール【総合評価】				
7	緑	クロールストロークの習得Ⅱ	B	呼吸付板付片手クロール(呼吸動作Ⅰ) 12m	24	シルバー	バッチテスト 7~3級受験資格	エアロビック能力の向上②	100m背泳ぎ【総合評価】				
			A	呼吸付板無片手クロール(呼吸動作Ⅱ) 12m				バッチテスト 7~2級受験資格					
8	緑	クロールコンビネーションの習得	B	グライドクロール(呼吸動作Ⅲ) 12m	25	ゴールド	バッチテスト 7~2級受験資格	エアロビック能力の向上③	100m平泳ぎ【総合評価】				
			A	クロールスイム(6キック) 12m				エアロビック能力の向上④	100mバタフライ【総合評価】				
9	青	平泳ぎキックの導入及び背泳ぎの反復練習	B	補助付き平泳ぎキック(水平姿勢Ⅰ) 5m	26	ゴールド	バッチテスト 7~2級受験資格	エアロビック能力の向上③	100m平泳ぎ【総合評価】				
			A	背泳ぎスイム(6キック) 15m				エアロビック能力の向上④	100mバタフライ【総合評価】				
10	青	平泳ぎキックの練習及びクロールの反復練習	B	顔付け平泳ぎキック(水平姿勢Ⅱ) 8m	27	ゴールド	バッチテスト 7~2級受験資格	エアロビック能力の向上③	100m平泳ぎ【総合評価】				
			A	クロールスイム(かき終わり) 15m				エアロビック能力の向上④	100mバタフライ【総合評価】				
中級	白	バッチテスト 7級受験資格		28	ゴールド	バッチテスト 7~2級受験資格	バッチテスト 7級・6級受験資格						
		平泳ぎ呼吸の導入及び背泳ぎの反復練習	B				呼吸付平泳ぎキック(呼吸のタイミング) 12m	バッチテスト 7~2級受験資格					
			A				背泳ぎスイム(リカバリー) 25m	バッチテスト 7~2級受験資格					
		12	平泳ぎの練習及びクロールの反復練習				B	補助付き平泳ぎスイム(スカーリングプル) 12m	バッチテスト 7~2級受験資格				
A	クロールスイム(キャッチアップ) 25m			バッチテスト 7~2級受験資格									
13	水色	ストロークテクニックの習得①	25mクロール(記録付) +呼吸付きバタフライキック12m(呼吸動作)		29	ゴールド	バッチテスト 7~2級受験資格	バッチテスト 7~2級受験資格					
			ストロークテクニックの習得②	25mクロール(記録付) +片手バタフライ12m(基本動作)				バッチテスト 7~2級受験資格					
14	水色	ストロークテクニックの習得③		25mクロール(記録付) +バタフライスイム12m(コンビネーション)		30	ゴールド	バッチテスト 7~2級受験資格	バッチテスト 7~2級受験資格				
			25mクロール(記録付) +バタフライスイム12m(コンビネーション)		バッチテスト 7~2級受験資格								
15	水色	ストロークテクニックの習得③	25mクロール(記録付) +バタフライスイム12m(コンビネーション)										

・30級を合格された方は、バッチテスト1級の受験資格を得ます。

・バッチテスト2級以上合格者は、茶色帽子を着用できます。

・バッチテスト1級を合格された方には、当スクールオリジナルキャップを差し上げます。