

ドルフィン放出スイミングクラブ進級基準比較表

●認定基準

(注) 21～16級の水慣れプログラムは、当スクールの進級基準に満たない級であるため、進級テストを実施致しません。
毎回の練習内容から担当コーチが泳力を見極め、月初にクラス編成致します。
認定ポイントとは、それぞれの級でのサブ練習項目であり、各級における認定基準に向けて練習していく主な内容となります。

(注) 5級以上は、その泳法の正規のスタート及びターンを使って泳がなければならない。
1級以上は、日本水泳連盟が定める資格級に準ずるものとする。

級	認定基準	認定ポイント		セントラル級	帽子
21	お顔付け	・カニさん歩きができる ・シャワーを一人で浴びれる ・泣かずに練習ができる	➡	24	赤
20	呼吸止め	・自由に動き回ることができる ・コーチと一緒に潜ることができる ・台の上に、立ち飛び込みができる	➡	24	赤
19	水没・開眼	・背浮きの姿勢で脱力できる ・肩フロートの姿勢で脱力できる ・頭まで潜れる	➡	23	赤
18	口ブル・鼻ブル	・自力でプールの底まで潜れる ・一人で背浮きから起き上がれる ・補助付板キックができる（ヘルパー付）	➡	23	赤
17	ホッピング	・連続してホッピングができる ・潜水ができる ・補助付背面キックができる（ヘルパー付）	➡	20	赤
16	伏し浮き	・一人で板キック12、5m泳げる（ヘルパー付） ・一人で背面キック12、5m泳げる（ヘルパー付） ・けのびキックができる	➡	19	黄
15		・25m板キックが泳げる（ヘルパー付）	➡	19	黄
14		・25m背面キックが泳げる（ヘルパー付）	➡	19	黄
13		・25m背泳ぎが泳げる（ヘルパー付）	➡	19	黄
12		・25mクロールが泳げる（ヘルパー付）	➡	16	白
11		・50m板キックが2分以内で泳げる（ヘルパー付）	➡	16	白
10		・50m背面キックが2分30秒以内で泳げる（ヘルパー付）	➡	16	白
9		・25m背泳ぎが泳げる	➡	13	橙
8		・25mクロールが泳げる	➡	10	緑
7		・25m平泳ぎが泳げる	➡	7	紺
6		・25mバタフライが泳げる	➡	4	水
5		・50m背泳ぎ *性別/年齢ごとの制限タイム	➡	3	水
4		・50mクロール *性別/年齢ごとの制限タイム	➡	3	水
3		・50m平泳ぎ *性別/年齢ごとの制限タイム	➡	3	水
2		・50mバタフライ *性別/年齢ごとの制限タイム	➡	3	水
1		・100m個人メドレー *性別/年齢ごとの制限タイム	➡	2	水

※息なしクロールが8M泳げなければ黄色から

※あくまでも目安です。入会后、初回練習時に泳力チェックを実施して級を決める形になります。