

スイミング進級基準表



コース	クラス	目標泳力	マナー
ク水 ラ慣 スレ	S 無級 Aコース無級	水中歩行 (ヘルパー2個)	泣かないで練習にこれる
	K カエル級 Bコース無級	立ち飛び込み (ヘルパー2個)	
基本 クラ ス	T タツ級	板飛び込み ~ 12M 板キック (ヘルパー2個)	大きな声で返事ができる
	G グッピー級 C・Dコース無級	12M 板キック (ヘルパー2個)	あとかたづけができる
	A エンゼル級	12M 顔つけ板キック (ヘルパー2個)	先生の話をしっかりきく
	15	25M 顔つけ板キック (ヘルパー2個)	みんなと一緒に練習をする
	14	25M 背面キック (ヘルパー1個)	元気よくあいさつができる
泳法 クラ ス	13	25M 背泳ぎ (ヘルパー1個)	先生の指示にしたがいよく守る
	12	25M 板もちクロール (ヘルパー1個)	順番・整列を正しく行う
	11	25M クロール (ヘルパー1個)	自分のことは自分で責任をもつ
	10	25M 背泳ぎ	用具のあとかたづけが自主的にできる
	9	25M クロール	正しい言葉使いができる
	8K	25M 板もち平泳ぎキック	集合には遅刻しない
	8	25M 平泳ぎ	約束を守れる
	7K	25M バタフライキック	ごまかしやインチキをしない
	7	25M バタフライ	練習の目的内容を理解する
泳法 アッ プクラ ス	6	50M 背泳ぎ (ターン付き)	自主的に練習ができる
	5	50M クロール (ターン付き)	年下の面倒をよくみる
	4	50M 平泳ぎ (ターン付き)	不平不満を言わない
	3	50M バタフライ (ターン付き)	練習も勉強もテキパキする
	2	100M 個人メドレー (ターン付き)	苦しみや辛さにたえる
	1	200M 個人メドレー (ターン付き)	全ての面で責任をもつ

- (1) 育成コース (本科5級以上の方)
自分の健康管理ができる
- (2) 選手コース (選考・日本水泳連盟泳力基準表5級以上)
マックススポーツの選手としての自覚及びチャレンジ精神

スイミング 6級～1級 目標タイム一覧



		6級	5級	4級	3級	2級	1級
		50m背泳ぎ	50mクロール	50m平泳ぎ	50mバタフライ	100m個人メドレー	200m個人メドレー
6歳以下		1分 14秒	1分 5秒	1分 15秒	1分 11秒	2分 18秒	5分 4秒
7歳		1分 11秒	1分 2秒	1分 13秒	1分 8秒	2分 15秒	4分 57秒
8歳		1分 9秒	1分 00秒	1分 10秒	1分 6秒	2分 11秒	4分 50秒
9歳		1分 6秒	57秒	1分 7秒	1分 3秒	2分 8秒	4分 43秒
10歳		1分 3秒	55秒	1分 4秒	1分 00秒	2分 5秒	4分 37秒
11歳		1分 1秒	52秒	1分 1秒	58秒	2分 2秒	4分 23秒
12歳		58秒	50秒	58秒	55秒	1分 56秒	4分 10秒
13歳以上	男	53秒	45秒	53秒	50秒	1分 43秒	3分 43秒
	女	56秒	47秒	56秒	53秒	1分 49秒	3分 56秒