

# アダプテッドスポーツクラス 水泳教室 進級基準



水慣れ	24級	ジャンプ・顔が水につけられる
	23級	もぐれる
	22級	ポビング
	21級	浮く
	20級	けのび
クロール	19級	クロール板キック8m
	18級	クロール板キック15m
	17級	クロール板なしキック8m
	16級	クロール息つきなし10m
	15級	クロール15m
	14級	クロール25m
背泳ぎ	13級	背面けのび
	12級	背面キック8m
	11級	背泳ぎ15m
	10級	背泳ぎ25m
平泳ぎ	9級	平泳ぎ板なしキック7m
	8級	平泳ぎ15m
	7級	平泳ぎ25m
バタフライ	6級	バタフライ板キック15m
	5級	バタフライ息なしキック10m
	4級	バタフライ15m
	3級	バタフライ25m
育成	2級	100m個人メドレー
	1級	200m個人メドレー
	特級	400m自由形（8分以内）
目的別		生涯水泳コース
		ライフセービングコース
		選手育成コース