

# 新進級基準移行表

※レベル1～14まで腰ヘルパー着用

大阪プール進級基準	
21	水中で息を止める・顔つけ3秒
20	水中で目を開ける・頭まで水中に潜る
19	板伏浮き・水中で息をはく
18	伏浮き・ポビング(鼻からぶくぶく)
17	板グライドキック 5m以上
16	グライドキック 5m以上
15	板キック(顔上げ) 10m以上
14	板キック 12.5m (呼吸)
13	ノーブレ(息継ぎなし)クロール8m以上
12	クロール12.5m(ヘルパー)
11	クロール12.5m
10	クロール25m
9	背面キック25m (きをつけの姿勢)
8	背泳ぎ25m
7	顔上げ平泳ぎ板キック 12.5mヘルパー
6	平泳ぎ板キック 25m(呼吸)
5	平泳ぎ 25m
4	片手バタフライ12.5m(前呼吸・左右交互)毎回呼吸
3	バタフライ 12.5m
2	バタフライ 25m
1	クロール 25m タイム測定
シルバー	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの中からタイム測定
ゴールド	クロール 50m タイム測定
SP4	背泳ぎ 50m タイム測定
SP3	平泳ぎ 50m タイム測定
SP2	バタフライ 50m タイム測定
SP1	個人メドレー 100m タイム測定
SPC	種目を選択しベストタイムへチャレンジ

移行 レベル先
1・2・3
3
4
5
6
7
9
9
12
13
15
16
17
18
19
20
21
25
26
27
28
28
30
30
30
30
30
30
31~

C O S P A 進級基準		
<b>めだか</b>  水慣れの基礎	1	自分で顔つけができる
	2	水中に顔つけ3秒間ができる
	3	呼吸止め5秒間ができる
<b>きんぎょ</b>  浮き身からキックの基礎	4	板伏し浮きができる
	5	その場伏し浮きができる
	6	板キック5mができる
<b>ラッコ</b>  背面導入とキック力の強化	7	背面キック5mができる
	8	ポビングジャンプ(ヘルパー付き)ができる
	9	呼吸付き板キック12.5mと板キック12.5mが連続してできる
<b>とびうお</b>  背面キック強化とクロールの基礎	10	背面キック(両手は下)12.5mと背面キック(両手は上)12.5mが連続してできる
	11	けのびキック10mができる
	12	ノーブレクロール10mが泳げる
<b>ドルフィン</b>  クロールと背泳ぎの完成	13	クロール(呼吸付き)12.5mが泳げる
	14	クロール25mが泳げる
	15	クロール12.5mが泳げる
	16	クロール25mが泳げる
	17	背面キック(両手は上)25mが泳げる
	18	背泳ぎ25mが泳げる
<b>グッドスイマー</b>  平泳ぎと泳力技術・体力の向上	19	平泳ぎ板キック(ヘルパー付き)12.5mができる
	20	平泳ぎ板キック25mができる
	21	平泳ぎ25mが泳げる
	22	クロール50mが泳げる(クイックターン)
	23	背泳ぎ50mが泳げる(オーバーロールターン)
	24	平泳ぎ50mが泳げる
<b>ベストスイマー</b>  4泳法の完成と安全水泳・個人メドレー	25	バタフライ板キック25mができる
	26	ノーブレバタフライ12.5mが泳げる
	27	バタフライ25mが泳げる
	28	顔上げ平泳ぎ50mが泳げる
	29	バタフライ50mが泳げる
	30	個人メドレー100mが泳げる
<b>トップスイマー</b>  四泳法と個人メドレーの更なる向上	31~35 (ブロンズ)	各レベルの設定したタイムをクリアできる
	36~40 (シルバー)	
	41~45 (ゴールド)	
	46~50 (プラチナ)	