

TSSキッズアカデミー 小学生 進級基準表

クラス	級	進級項目	進級チェック項目
		『S級』まで認定された方は泳法スキルアップクラスへ移行可能となります	
チャレンジ	S	全て習得	
	AA	バタフライ 25m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 両手同時キックができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる
	A	背泳ぎ 25m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 5mワグ からストロークを数えJ-キックができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる
	B	平泳ぎ 25m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 両手同時キックができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる
	C	クロール 25m	泳ぎの中で水平位を保つことができる ストロークを伸ばしてJ-キックすることができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる
レッド	1	バタフライ 12.5m	けのびからスタートしバタフライを12.5m完泳することができる 左右対称のストロークで進むことができる 手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる ストロークのフィニッシュに合わせた呼吸ができる
	2	バタフライ（板なし）キック 8m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のキックができる
グリーン	3	背泳ぎ 12.5m	けのびからスタートし背泳ぎを12.5m完泳することができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる ストロークのタイミングを合わせることができる
	4	バックキック 8m	腰の位置を高く保ったままキックを行うことができる 膝を柔らかく使いキックを行うことができる 足の甲で水をけり進むことができる
ブルー	5	平泳ぎ 12.5m	けのびからスタートし平泳ぎを12.5m完泳することができる 左右対称のストロークで進むことができる 手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる ストロークのフィニッシュに合わせた呼吸ができる
	6	平泳ぎ（板なし）キック 8m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の裏で水を押しはさみ進むことができる 左右対称のキックができる
オレンジ	7	クロール 12.5m	けのびからスタートしクロールを12.5m完泳することができる キックを止めずストロークすることができる 横向き呼吸ができる
	8	呼吸なしクロール 8m	手の平で水を押し進むことができる キックを止めずストロークすることができる 手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる
イエロー	9	クロール（板なし）キック 8m	けのびの姿勢を保ったままキックを行うことができる 太ももから脚を動かすことができる 足の甲で水をけり進むことができる
	10	板キック 8m	腰の位置を高く保ったままキックを行うことができる 太ももから脚を動かすことができる 鼻から吐き、口から吸いながら呼吸することができる
ピンク	11	バックけのび 4m	上を向いたまま両足で壁をけることができる 手足を伸ばした姿勢で浮くことができる 鼻から吐き、口から吸うことができる 両膝を引いて腰から沈み、立つことができる
	12	けのび 4m	下を向いたまま両足で壁をけることができる 手足を伸ばした姿勢で浮くことができる 正しい頭の位置で進むことができる 両膝を引いて立つことができる
	13	もぐる 3秒	コチと手をつないでもぐることができる 自発的にもぐることができる 水中で息を吐きながらもぐるることができる 深いところで3秒間もぐるることができる