

## アクアシガータ進級基準表

級	基準泳力	級	基準泳力	
め だ か	10 プールの中に入る	イ ル カ	8 平泳ぎ板キック 2.5 m(ヘルパー付)	
	9 水中歩行		7 平泳ぎ板キック 2.5 m	
	8 顔洗い		6 平泳ぎ 12.5 m	
	7 頭から水を浴びる 10 秒		5 平泳ぎ 2.5 m	
	6 顔つけ 3 秒 表面		4 バタフライキック 10 m	
	5 顔つけ 3 秒 耳		3 片手バタフライ 2.5 m	
	4 立ち飛び込み		2 バタフライ 12.5 m	
	3 顔つけ 5 秒 頭 水中開眼		1 バタフライ 2.5 m	
	2 板伏し浮き 5 秒(ヘルパー付)		ク ジ ラ	8 50 mクロール・クイックターン
	1 伏し浮き 5 秒(ヘルパー付)			7 50 m背泳ぎ・クイックターン
ラ ッ コ	10 板キック 12.5 m(ヘルパー付)	6 潜水 10 m		
	9 板キック 12.5 m	5 50 m平泳ぎ・ひとかきひとけり		
	8 板キック 2.5 m	4 50 mバタフライ		
	7 面かぶりキック 7 m	3 100 m個人メドレー		
	6 呼吸なしクロール 7 m	2 スカーリング前・後 10 m		
	5 クロール 10 m	1 200 m個人メドレー		
	4 クロール 15 m	200 m個人メドレー合格者以上は50 mの希望種目のタイムトライアルを行い、ベストタイムを出したら「ベストタイム賞」を進呈する。		
	3 クロール 2.5 m			
	2 背面キック 2.5 m			
	1 背泳ぎ 2.5 m			

希望をすれば日本スイミングクラブ協会泳力認定ジュニア 6 級に認定する  
 希望をすれば日本スイミングクラブ協会泳力認定ジュニア 5 級に認定する  
 希望をすれば日本スイミングクラブ協会泳力認定ジュニア 4 級に認定する  
 希望をすれば日本スイミングクラブ協会泳力認定ジュニア 3 級に認定する  
 希望をすれば日本スイミングクラブ協会泳力認定ジュニア 2 級に認定する  
 希望をすれば日本スイミングクラブ協会泳力認定ジュニア 1 級に認定する