

特別進級テストの日

日程

2024年2月12日(月・祝)

受講料

1,000円



おさらいをしてから進級テストをします
翌日からテスト結果が反映されます
はじめての方は級の判定となります

1. 幼児水泳A (年少-年長) 12:45-13:50 定員40名
2. 幼児水泳B (年少-年長) 13:45-14:50 定員40名
3. 小・中学生① (18-9級) 14:45-15:50 定員80名
4. 小・中学生② (18-9級) 15:45-16:50 定員80名
5. 小・中学生③ (16-2級) 16:45-17:50 定員80名

1/24(水)~2/1(木)オンライン申込

ホームページ内「イベント」からお申し込みください

メールの返信がない場合にはお電話にてお問い合わせください

2/4(日) 16:00以降に受講の可否を配信いたします

受講が確定しましたら、2F総合受付にて受講前までに
現金にて受講料をお支払いください

泳力基準級

級	進級項目		目標・ねらい
18	水なれ	<ul style="list-style-type: none"> ・泣かずに練習できる ・1人で歩ける ・水かぶり ・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり ・ふし浮き5秒 ・水中で目を開けられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動ができる ・水慣れ、基本技術の習得
17	・けのび4mボビング5m(鼻から)		・基本姿勢・呼吸動作の習得
16	・板キック12.5m		・クロールキックの習得
15	・面キック7m		・クロール姿勢、キックの上達
14	・ノーブルクロール7m		・クロール手の習得
13	・クロール12.5m(コンビネーション)		・クロール呼吸動作の習得
12	・クロール25m		・クロール習得、25m完泳
11	・背面キック12.5m		・背泳ぎキックの習得
10	・背泳ぎ25m(コンビネーション)		<ul style="list-style-type: none"> ・背泳ぎ手の習得 ・背泳ぎ習得、25m完泳
9	・平泳ぎ板キック12.5m		・平泳ぎキックの習得
8	・平泳ぎ25m(コンビネーション)		<ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎ手、呼吸動作の習得 ・平泳ぎ習得、25m完泳
7	・バタフライ25m(コンビネーション)		<ul style="list-style-type: none"> ・キック、手、呼吸動作の習得 ・バタフライ習得、25m完泳
6	・クロール50m		・スタート習得
5	・背泳ぎ50m		・ターン習得
4	・平泳ぎ50m		・上級泳法の習得
3	・バタフライ50m		・目標距離の達成
2	・個人メドレー100m		
1	・個人メドレー100m、4種目50m		・自己ベストタイム更新