

# スイミング進級基準表



コース	クラス	目標泳力	マナー
ク水 ラ慣 スレ	S 無級 Aコース無級	水中歩行 (ヘルパー2個)	
	K カエル級 Bコース無級	立ち飛び込み (ヘルパー2個)	泣かないで練習にこれる
基本 クラ ス	T タツ級	板飛び込み ~ 12M 板キック (ヘルパー2個)	大きな声で返事ができる
	G グッピー級 C・Dコース無級	12M 板キック (ヘルパー2個)	あとかたづけができる
	A エンゼル級	12M 顔つけ板キック (ヘルパー2個)	先生の話をしっかりきく
	15	25M 顔つけ板キック (ヘルパー2個)	みんなと一緒に練習をする
	14	25M 背面キック (ヘルパー1個)	元気よくあいさつができる
泳法 クラ ス	13	25M 背泳ぎ (ヘルパー1個)	先生の指示にしたがいよく守る
	12	25M 板もちクロール (ヘルパー1個)	順番・整列を正しく行う
	11	25M クロール (ヘルパー1個)	自分のことは自分で責任をもつ
	10	25M 背泳ぎ	用具のあとかたづけが自主的にできる
	9	25M クロール	正しい言葉使いができる
	8K	25M 板もち平泳ぎキック	集合には遅刻しない
	8	25M 平泳ぎ	約束を守れる
	7K	25M バタフライキック	ごまかしやインチキをしない
	7	25M バタフライ	練習の目的内容を理解する
泳法 アッ プクラ ス	6	50M 背泳ぎ (ターン付き)	自主的に練習ができる
	5	50M クロール (ターン付き)	年下の面倒をよくみる
	4	50M 平泳ぎ (ターン付き)	不平不満を言わない
	3	50M バタフライ (ターン付き)	練習も勉強もテキパキする
	2	100M 個人メドレー (ターン付き)	苦しみや辛さにたえる
	1	200M 個人メドレー (ターン付き)	全ての面で責任をもつ

- (1) 育成コース (本科5級以上の方)  
自分の健康管理ができる
- (2) 選手コース (選考・日本水泳連盟泳力基準表5級以上)  
マックススポーツの選手としての自覚及びチャレンジ精神

# スイミング 6級～1級 目標タイム一覧



		6級	5級	4級	3級	2級	1級
		50m背泳ぎ	50mクロール	50m平泳ぎ	50mバタフライ	100m個人メドレー	200m個人メドレー
6歳以下		1分 14秒	1分 5秒	1分 15秒	1分 11秒	2分 18秒	5分 4秒
7歳		1分 11秒	1分 2秒	1分 13秒	1分 8秒	2分 15秒	4分 57秒
8歳		1分 9秒	1分 00秒	1分 10秒	1分 6秒	2分 11秒	4分 50秒
9歳		1分 6秒	57秒	1分 7秒	1分 3秒	2分 8秒	4分 43秒
10歳		1分 3秒	55秒	1分 4秒	1分 00秒	2分 5秒	4分 37秒
11歳		1分 1秒	52秒	1分 1秒	58秒	2分 2秒	4分 23秒
12歳		58秒	50秒	58秒	55秒	1分 56秒	4分 10秒
13歳以上	男	53秒	45秒	53秒	50秒	1分 43秒	3分 43秒
	女	56秒	47秒	56秒	53秒	1分 49秒	3分 56秒

# スイミング アドバンスコース

# 段位認定目標タイム

		100m自由形	100m背泳ぎ	100m平泳ぎ	100mバタフライ	100m個人メドレー
8歳以下		2分12秒	2分34秒	2分37秒	2分32秒	2分21秒
		2分02秒	2分24秒	2分27秒	2分22秒	2分11秒
		1分52秒	2分14秒	2分17秒	2分12秒	2分01秒
9歳		2分02秒	2分25秒	2分27秒	2分28秒	2分09秒
		1分52秒	2分15秒	2分17秒	2分18秒	1分59秒
		1分42秒	2分05秒	2分07秒	2分08秒	1分49秒
10歳		1分59秒	2分18秒	2分21秒	2分16秒	2分06秒
		1分49秒	2分08秒	2分11秒	2分06秒	1分56秒
		1分39秒	1分58秒	2分01秒	1分56秒	1分46秒
11歳 女子		1分54秒	2分12秒	2分16秒	2分11秒	2分01秒
		1分44秒	2分02秒	2分06秒	2分01秒	1分51秒
		1分34秒	1分52秒	1分56秒	1分51秒	1分41秒
11歳 男子		1分52秒	2分09秒	2分12秒	2分06秒	1分58秒
		1分42秒	1分59秒	2分02秒	1分56秒	1分48秒
		1分32秒	1分49秒	1分52秒	1分46秒	1分38秒
12歳 女子		1分50秒	2分06秒	2分11秒	2分06秒	1分56秒
		1分40秒	1分56秒	2分01秒	1分56秒	1分46秒
		1分30秒	1分46秒	1分51秒	1分46秒	1分36秒
12歳 男子		1分46秒	2分02秒	2分05秒	2分00秒	1分51秒
		1分36秒	1分52秒	1分55秒	1分50秒	1分41秒
		1分26秒	1分42秒	1分45秒	1分40秒	1分31秒
13歳以上 女子		1分47秒	2分03秒	2分07秒	2分02秒	1分53秒
		1分37秒	1分53秒	1分57秒	1分52秒	1分43秒
		1分27秒	1分43秒	1分47秒	1分42秒	1分33秒
13歳以上 男子		1分41秒	1分57秒	1分59秒	1分55秒	1分47秒
		1分31秒	1分47秒	1分49秒	1分45秒	1分37秒
		1分21秒	1分37秒	1分39秒	1分35秒	1分27秒