

## 相模原ドルフィンクラブ進級基準表

級		女子														
		10才以下					11～12才					13～14才				
		50m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー	50m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー	50m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー
1					2:20.0					2:00.0					1:50.0	
2				1:20.0					1:12.0					1:06.0		
3			1:15.0					1:12.0					1:10.0			
4	1:05.0					50.0						48.0				
5		1:10.0					1:05.0						1:03.0			

級		男子														
		10才以下					11～12才					13～14才				
		50m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー	50m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー	50m 自由形	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー
1					2:10.0					1:55.0					1:45.0	
2				1:20.0					1:04.0					1:00.0		
3			1:15.0					1:10.0					1:06.0			
4	1:05.0					47.0						45.0				
5		1:10.0					1:03.0						1:00.0			

6級資格者またはそれ以上の泳力を持っている者でなければ5級以上は与えない。  
 5級から1級までは、必ずそれ以下の級に合格してからでなければその級を与えない。  
 5級以上は競泳規則を厳格に適用する。

級	客観的泳力	主観的技能	練習中チェックすべきマナー
6	バタフライで25m完泳	正式スタート、腕のリカバリー動作、ドルフィンキック	自主的に練習し、目下の面倒も良く見る。
7	平泳ぎで25m完泳	正式スタート、頭、足のかえし	ごまかしやいんちきをしない。
8	クロールで25m完泳	正式スタート、呼吸	練習用具の準備・整理・後片付けなどを進んでやる。
9	背泳ぎで25m完泳	正式スタート、腕のリカバリー動作	正しい言葉づかい。
10	背泳ぎキックで50mを2分30秒以内(ヘルパー1個)	腕を頭上に伸ばす。腰を伸ばす	コーチに文句をいわない。弱音をはかない。
11	クロール板キックで50mを2分以内(ヘルパー1個)	あごを水面につける。肘も腰も伸ばす	スタートの合図でただちに練習をはじめられる。
12	浮き付きクロールで25m完泳(ヘルパー2個)	呼吸、腕のリカバリー動作	整列や体操をきちんとやる。順番や組み分けを守る。
13	浮き付き背泳ぎで25m完泳(ヘルパー2個)	腕のリカバリー動作	コーチの指示によくしたがう。
14	浮き付き背面キックで25m完泳(ヘルパー2個)	腰を伸ばす	コーチの言うことをよく聞こうとする態度。
15	浮き付き板キックで25m完泳(ヘルパー2個)	腰を伸ばす	

原則として15級から6級までは、必ずその下の級に合格しなければ受けることができない。  
 ただし特別の場合、コーチが認めれば、11級から受けることができる。