

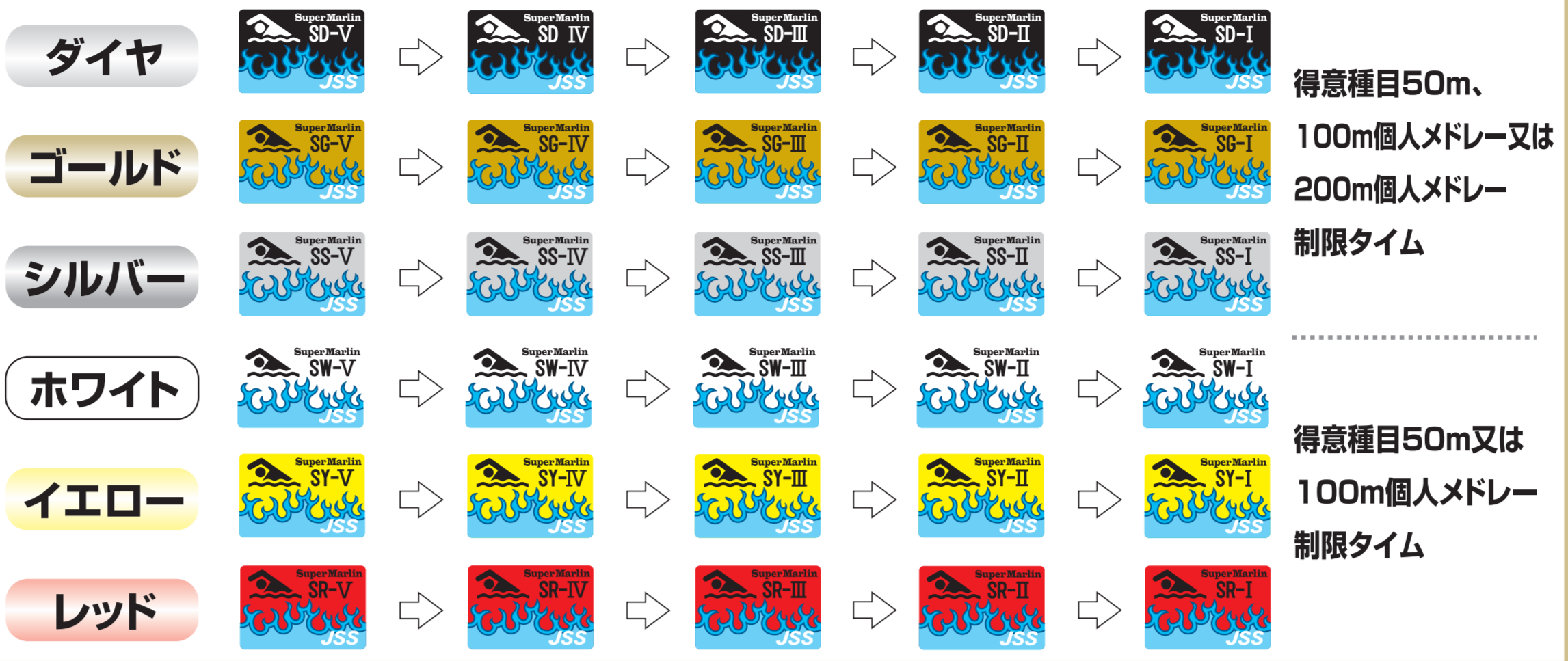


JSSグループ進級基準表

泳力・スピードアップ
4泳法



スーパーマーリン



着衣水泳(Tシャツ)
12.5m
横泳ぎ25m
立ち泳ぎ
ヘッドアップクロール
12.5m

バタフライ



グリーンマーリン

- 100m個人メドレー(スタート、ターン付き)
- バタフライ25m
- バタフライ12.5m(呼吸付き)
- バタフライ板キック25m(呼吸付き)

エレメンタリー
バックストローク12.5m
ヘッドアップ
平泳ぎ12.5m

平泳ぎ



ブルーマーリン

- 平泳ぎ25m
- 平泳ぎ12.5m
- 平泳ぎ板キック25m(呼吸付き)
- 平泳ぎ板キック25m(ヘルパー付き)

バックフィニング
25m
水中前回り後回り

背泳ぎ



イエローマーリン

- 背泳ぎ25m
- 背泳ぎ12.5m
- 背面キック25m
- 背面キック12.5m

バックフィニング
12.5m
ゴーグルなし
クロール

クロール



オレンジマーリン

- クロール25m
- クロール15m
- クロール10m
- グライドストローク7m(呼吸なし)

ドッグパドル
12.5m

キック



レッドマーリン

- グライドキック7m
- グライドキック5m
- 板キック25m(呼吸付き)
- 板キック15m
- 板キック10m
- 板キック25m(ヘルパー付き)
- 板キック15m(ヘルパー付き)
- 板キック10m(ヘルパー付き)

グライドUターン
ジャンプ呼吸
だるま浮き

水なれ



ピンクマーリン

- けのび3m(ヘルパー付き)
- 伏し浮き5秒(ヘルパー付き)
- 板フロート5秒(ヘルパー付き)
- 顔つけ10秒(もぐれる)
- 顔つけ5秒 水中開眼
- 顔つけ3秒
- 自転車こぎができる
- 泣かない、顔洗いができる

ホビング
大きな声で挨拶

教程

認定項目

安全水泳指導