

# 進級基準表

2016年4月改訂

		5級	4級	3級	2級	1級
		50m 背泳ぎ(Ba)	50m クロール(Fr)	50m 平泳ぎ(Br)	50m バタフライ(Fly)	100m 個人メドレー(Im)
8才以下	共通	1分15秒0	1分05秒0	1分15秒0	1分15秒0	2分20秒0
9才	共通	1分10秒0	1分00秒0	1分10秒0	1分10秒0	2分15秒0
10才	共通	1分05秒0	55秒0	1分05秒0	1分04秒0	2分10秒0
11才	男	1分00秒0	52秒0	1分02秒0	59秒0	1分55秒0
	女	1分01秒0	53秒0	1分03秒0	1分00秒0	2分03秒0
12才	男	55秒0	49秒0	59秒0	54秒0	1分45秒0
	女	57秒0	51秒0	1分01秒0	56秒0	1分55秒0
13才以上	男	50秒0	45秒0	56秒0	49秒0	1分40秒0
	女	53秒0	47秒0	59秒0	52秒0	1分50秒0

※100分の1秒は切り捨て。例、[1分10秒09]⇒[1分10秒0]となります。

## 注意事項

①スタート：背泳ぎは中から、クロール・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレーは飛び込みで行います。

※フライングは失格となります。また、審判の『テイク ユア マーク』の合図で必ず静止してください。

②ターン：背泳ぎ・クロールはクイックターンで行います。平泳ぎ・バタフライはタッチターンで行います。

※クイックターンとは、前回りで行うターンです。

※タッチターンは両手同時にタッチして下さい。片手や左右でタイミングがずれた場合は失格です。

③ゴール：背泳ぎ・クロールは片手で、平泳ぎ・バタフライは両手で行います。

※背泳ぎのゴールは上を向いたままタッチしてください。タッチする前に下を向くと失格です。

※平泳ぎ・バタフライのゴールタッチはターン時と同様に両手同時で行って下さい。

④その他：平泳ぎは、飛び込み後とターン後に『一かき一けり』を行います。

：泳ぎ以外の動きをすると失格となります。

※泳いでる途中で、コースロープを引っ張る。ゴーグル・水着などを触ると失格です。

飛び込みでゴーグルが外れてしまっても、触らずそのまま泳ぎましょう。