

ビギナーコース進級基準表

カニ	顔をつけて一人でバタ足 5 m
	その場でボビングジャンプ
クラゲ	けのび・背浮き 2 ～ 3 m
	ビート板バタ足 1 0 m (顔つけ)
タコ	グライドキック 8 m
	タートルスイム 1 2.5 m
ラッコ	背面キック 8 m
	ちょうちょ泳ぎ 1 2.5 m
フグ	ノーブレクロール 1 0 m
	グライド背面キック 1 0 m
イルカ	クロール 2 5 m 完泳 (呼吸あり)
	イルカクラス合格で泳力認定 6 級をプレゼント
イルカクラス合格でレギュラーコースへの進級可能です	
サメ	クロール 2 5 m (3 0 秒) ・クイックターン
	※サメクラス合格でレギュラー進級するとBaからスタート



パルススイミング6・3