

# ビギナーコース進級基準表

力ニ	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 10 m (顔つけ)
タコ	グライドキック 8 m
	タートルスイム 12.5 m
ラッコ	背面キック 8 m
	ちようちょ泳ぎ 12.5 m
フグ	ノーブレクロール 10 m
	グライド背面キック 10 m
イルカ	クロール 25 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 25 m (30 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



パルスイミング 6・3