

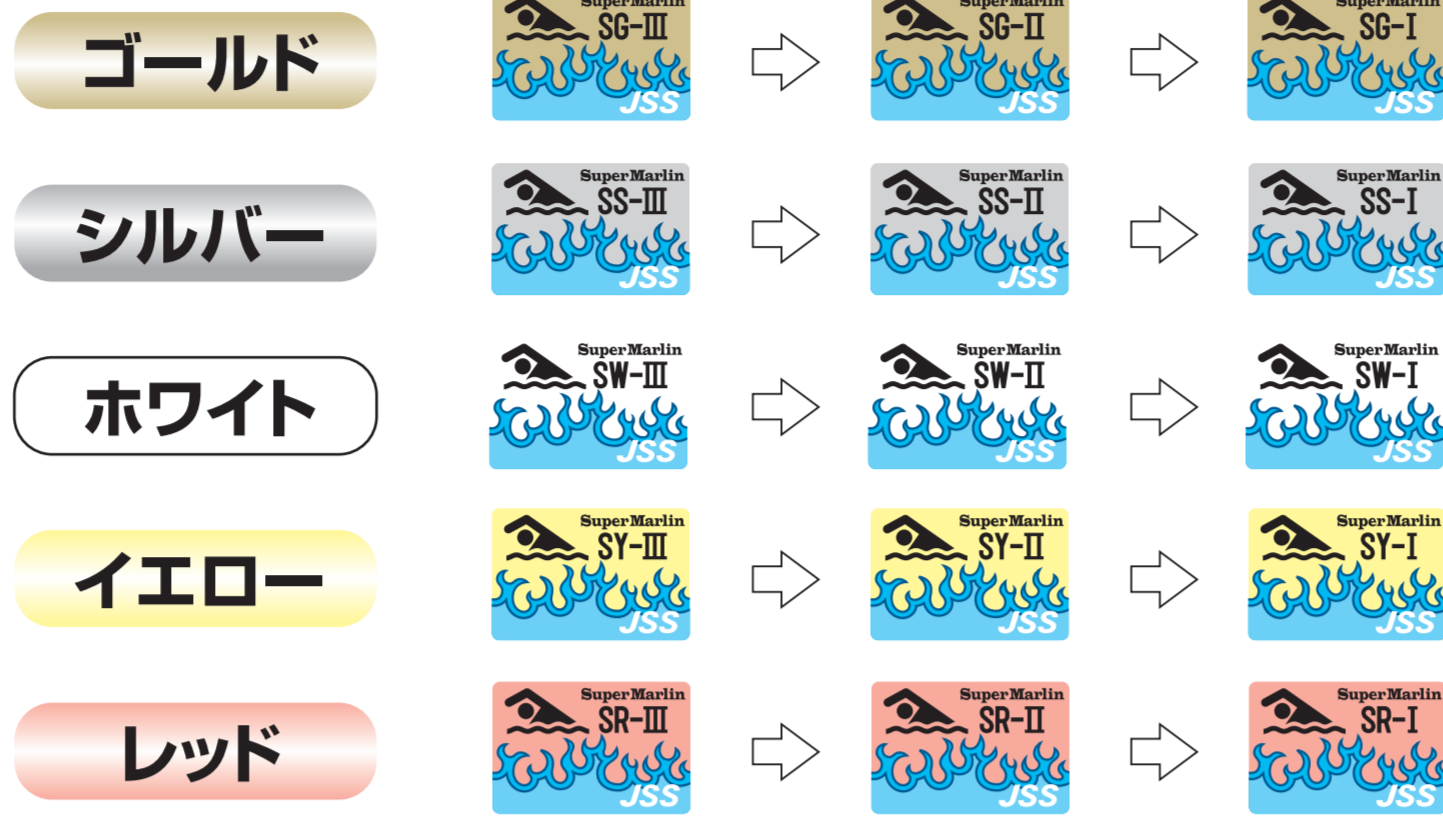


# JSSグループ進級基準表

泳力・スピードアップ  
4泳法



スーパーマーリン



得意種目50m又は  
200m個人メドレー  
制限タイム

得意種目50m又は  
100m個人メドレー  
制限タイム

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

- 1 100m個人メドレー(スタート、ターン付き)
- 2 バタフライ25m
- 3 バタフライ12.5m(呼吸付き)
- 4 バタフライ板キック25m

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

- 1 平泳ぎ25m
- 2 平泳ぎ12.5m
- 3 平泳ぎ板キック25m
- 4 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

- 1 背泳ぎ25m
- 2 背泳ぎ12.5m
- 3 背面キック25m
- 4 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

- 1 クロール25m
- 2 クロール15m
- 3 クロール10m
- 4 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

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1 グライドキック7m     | 5 板キック10m         |
| 2 グライドキック5m     | 6 板キック25m(ヘルパー付き) |
| 3 板キック25m(呼吸付き) | 7 板キック15m(ヘルパー付き) |
| 4 板キック15m       | 8 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

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1 けのび3m(ヘルパー付き)   | 5 顔つけ5秒 水中開眼   |
| 2 伏し浮き5秒(ヘルパー付き)  | 6 顔つけ3秒        |
| 3 板フロート5秒(ヘルパー付き) | 7 自転車こぎができる    |
| 4 顔つけ10秒(もぐれる)    | 8 泣かない、顔洗いができる |

ホッピング  
大きな声で挨拶

教程

認定項目

安全水泳指導