

## TSSキッズ 進級基準表【幼児】

クラス	級	進級項目	チェック項目
キイロ		『らっこ』まで認定された方は小学生の 進級基準『12級』（けのび）へ移行しキイロクラスでレッスンします	
モモ	らっこ	背浮き 5秒	手足を伸ばした姿勢で上向きに浮くことができる 鼻から吐き、口から吸うことができる 5秒間浮くことができる 両膝を引いて腰から沈み、立つことができる
	いるか	ふし浮き 5秒	手足を伸ばして浮くことができる 5秒間浮くことができる 両膝を引いて立つことができる
アオ	かえる	水中ジャンプ 2回	両足でジャンプすることができる 水中で鼻から息を吐くことができる ジャンプの後に息を吸うことができる 2回連続でジャンプすることができる
	ぺんぎん	深いところで一人でもぐれる 3秒	自発的にもぐることができる 水中で息を吐きながらもぐることができる 深いところで3秒間もぐることができる
	かめ	コーチと手をつないで浮ける 5秒	コーチと手をつないで浮くことができる コーチと手をつないで5秒間浮くことができる 両膝を引いて立つことができる
アカ	くらげ	顔を上げてコーチと浮ける 5秒	顔を上げた状態でコーチと手をつないで浮くことができる 顔を上げた状態でコーチと手をつないで5秒間浮くことができる コーチの補助ありで両膝を引いて立つことができる
	くまのみ	フロアの上で一人でもぐれる 3秒	コーチと手をつないでもぐることができる 水中で口から息を吐くことができる フロアの上で3秒間もぐることができる
	めだか	水に慣れる	一人でプールの中を歩くことができる フロアの上でジャンプが10回できる 水面に顔をつけることができる 水面で口から息を吐くことができる

# TSSキッズ 進級基準表【小学生】

クラス	級	進級項目	チェック項目
チャレンジ	S	全て習得	
	AA	バタフライ 25m	けのびからスタートしバタフライで25m完泳することができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる
	A	背泳ぎ 25m	けのびからスタートし背泳ぎで25m完泳することができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる
	B	平泳ぎ 25m	けのびからスタートし平泳ぎで25m完泳することができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる
	C	クロール 25m	けのびからスタートしクロールで25m完泳することができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる
レッド	1	バタフライ 12.5m	けのびからスタートしバタフライを12.5m完泳することができる 左右対称のストロークで進むことができる 手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる ストロークのフィニッシュに合わせた呼吸ができる
	2	バタフライ（板なし）キック 8m	足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のキックができる
グリーン	3	背泳ぎ 12.5m	けのびからスタートし背泳ぎを12.5m完泳することができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる ストロークのタイミングを合わせることができる
	4	バックキック 8m	腰の位置を高く保ったままキックを行うことができる 膝を柔らかく使いキックを行うことができる 足の甲で水をけり進むことができる
ブルー	5	平泳ぎ 12.5m	けのびからスタートし平泳ぎを12.5m完泳することができる 左右対称のストロークで進むことができる 手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる ストロークのフィニッシュに合わせた呼吸ができる
	6	平泳ぎ（板なし）キック 8m	足の裏で水を押しはさみ進むことができる 左右対称のキックができる
オレンジ	7	クロール 12.5m	けのびからスタートしクロールを12.5m完泳することができる キックを止めずストロークすることができる 横向き呼吸ができる
	8	呼吸なしクロール 8m	手の平で水を押し進むことができる キックを止めずストロークすることができる 手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる
イエロー	9	クロール（板なし）キック 8m	けのびの姿勢を保ったままキックを行うことができる 足の甲で水をけり進むことができる
	10	板キック 8m	腰の位置を高く保ったままキックを行うことができる 太ももから脚を動かすことができる 鼻から吐き、口から吸いながら呼吸することができる
ピンク	11	バックけのび 4m	上を向いたまま両足で壁をけることができる 手足を伸ばした姿勢で浮くことができる 鼻から吐き、口から吸うことができる 両膝を引いて腰から沈み、立つことができる
	12	けのび 4m	下を向いたまま両足で壁をけることができる 手足を伸ばした姿勢で浮くことができる 正しい頭の位置で進むことができる 両膝を引いて立つことができる
	13	もぐる 3秒	肘と手をつないでもぐることができる 自発的にもぐることができる 水中で息を吐きながらもぐるることができる 深いところで3秒間もぐることができる