

アドバンス



進級項目	評価	練習項目
ホエール	5 分間泳 完泳(目安 5 周・約 180m) ・設置されたブイ間を周回し、定められた 時間内に足をつかずに泳ぎ続けます。 ・泳法は自由とし、途中変更も可能とします。	潜行練習・ 100m IM
ドルフィン	5 分間泳 6 周(210m) ・設置されたブイ間を周回し、定められた時間内に 定められた回数(6 周)足をつかずに泳ぎ続けます。 ・泳法は自由とし、途中変更も可能とします。	潜行練習 100m IM
シャーク	5 分間泳 7 周(250m) ・設置されたブイ間を周回し、定められた時間内に 定められた回数(7 周)足をつかずに泳ぎ続けます。 ・泳法は自由とし、途中変更も可能とします。	潜行練習 100m IM
マーメイド	10 分間泳 完泳(目安 9 周・約 320m) ・設置されたブイ間を周回し、定められた 時間内に足をつかずに泳ぎ続けます。 ・泳法は自由とし、途中変更も可能とします。	潜行 10m 200m IM
セイレーン	10 分間泳 10 周(約 360m) ・設置されたブイ間を周回し、定められた時間内に 定められた回数(10 周)足をつかずに泳ぎ続けます。 ・泳法は自由とし、途中変更も可能とします。	潜行 12.5m 200m IM
ポセイドン	10 分間泳 12 周(430m) ・設置されたブイ間を周回し、定められた時間内に 定められた回数(12 周)足をつかずに泳ぎ続けます。 ・泳法は自由とし、途中変更も可能とします。	潜行 15m 200m IM *ベーシックサーフ ライフセービング レベル