

# 進級基準移行表

現級

級	テスト項目
力ニ	水の表面に顔をつける (アームヘルパー)
ペンギン	スムーズに頭まで潜る (アームヘルパー)
アシカ	自由泳ぎ(アームヘルパー)
ラッコ	5mボビング
イルカ	伏し浮き5秒
25	伏し浮き10秒
24	けのびキック7m
23	背面キック5m
22	板キック10m(ビート板)
21	板キック20m(ビート板)
20	ノーブレクロール7m
19	板クロール10m(ビート板)
18	クロール10m
17	クロール20m
16	クロール40m
15	背面キック20m
14	片手背泳ぎ20m(左右両方)
13	背泳ぎ20m
12	平泳ぎキック20m(ビート板)
11	呼吸付き平泳ぎキック20m (ビート板)
10	平泳ぎ20m
9	バタフライキック20m(ビート板)
8	ドルフィンキック20m
7	片手バタフライ20m (左右両方)
6	バタフライ20m
5	背泳ぎ40m
4	平泳ぎ40m
3	バタフライ40m
2	個人メドレー80m (タイム制限有)
1	個人メドレー160m (タイム制限有)

2022年6月度から新級

級	テスト項目
力ニ	頭を全部入れて潜ることができる 元気よくコーチのところにジャンプができる
アシカ	鼻からブクブクができる 呼吸を10カウント止めることができる
ラッコ	クラゲ浮きから伏し浮きができる
イルカ	けのび浮き 10秒もしくは5m 面キック5m
18	けのびキック7m 板キック10m
17	板キック20m 板面キック10m
16	背面キック10m
15	ロール10m(ストローク有)
14	面かぶりクロール(ノーブレ)7m
13	片手クロール10m
12	クロール10m
11	クロール20m
10	背泳ぎキック20m
9	背泳ぎ20m
8	平泳ぎキック10m2K1B板有(キック練習)
7	平泳ぎキック20m顔上げて板有 (キック強化)
6	平泳ぎキック20m1K1B板有(タイミング)
5	平泳ぎ20m
4	バタフライキック20m
3	バタフライ10m
2	バタフライ20m
1	80m個人メドレー
SP	ミズノ

