

## ミズノスイミングスクール進級基準

級	テスト目標	補助具
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	なし
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	なし
ラッコ	クラゲ浮きから伏し浮きができる 板けのび浮き	ビート板
イルカ	けのび浮き 10秒もしくは5m 面キック5m	なし
18級	けのびキック 7m 板キック 12.5m(顔上げ)	ビート板
17級	メイン 板キック 25m 板面キック 12.5m	ビート板
16級	背面キック 12.5m	なし
15級	ロール 12.5m(ストローク有り)	なし
14級	面かぶりクロール(ノーブレ) 7m	なし
13級	片手クロール 12.5m	なし
12級	クロール 12.5m	なし
11級	クロール 25m	なし
10級	背泳ぎキック 25m	なし
9級	背泳ぎ 25m	なし
8級	平泳ぎキック 12.5m 2K1B	ビート板
7級	平泳ぎキック12.5m(顔上げ)	ビート板
6級	平泳ぎキック 25m 1K1B	ビート板
5級	平泳ぎ 25m	なし
4級	バタフライキック 25m	どちらでも可
3級	バタフライ 12.5m	なし
2級	バタフライ 25 m	なし
1級	個人メドレー100m	なし
SP級	タイムトライアル	なし