

キムラスイミングスクール鶴岡進級基準表

	泳力級	テスト項目	泳力認定基準
初級	20級 カニ	A 水中歩行	1. ひとりで歩くことができる。
		B 顔つけ	2. 顔つけは3～5秒できる。
	19級 クラゲ	A もぐる	1. 頭までもぐることができる。
		B ボビング	2. ひとりでボビング(ブクブクジャンプ)ができる。
	18級 カメ	A けのび	1. 浮き身(2～3秒)ができ、ひとりで立つことができる。
		B 背浮き	2. 背浮き(2～3秒)がひとりででき、立つことができる。
17級 ラッコ	A ヘルパー板キック25m ヘルパー面かぶりキック7m以上	1. ヘルパー付きで板キックができる。 2. ヘルパー付きで面かぶりキックができる。	
	B 板キック25m	3. 板キックができる	
16級 フグ	A 面かぶりキック7m以上	1. 面かぶりキックができる。	
	B 面かぶりクロール7m以上	1. 面かぶりクロールができる。	
15級 ペンギン	A ヘルパー背キック25m	1. ヘルパー付きで背キックができる。	
	B 背キック25m	2. 足首に力が入らず、蹴り上げがしっかりできる。	
中級	14級	ヘルパー付き 背泳ぎ25m	1. キックしながら手をまわすことができる。 2. 腰が下がらずに泳ぐことができる。
		背泳ぎ25m	1. 手を体側で揃えずテンポよく25m泳ぐことができる。 2. 頭が動いたり、腰が下がらずに泳ぐことができる。
	12級	板付き クロール25m	1. 呼吸時に頭がたったり、腰が下がらずに泳ぐことができる。 2. 呼吸時に肘が落ちないで泳ぐことができる。
		クロール25m	1. キャッチアップクロールで泳ぐことができる。 2. 呼吸がスムーズで楽に泳ぐことができる。
	10級	ヘルパー付き 平泳ぎ25m	1. あおり足、はさみ足にならず泳ぐことができる。 2. 腰が下がったりしないように泳ぐことができる。
		9級	平泳ぎ25m
	8級	ヘルパー付き バタフライ25m	1. 膝を曲げすぎたり、両足がバラバラにならずにキックできる。 2. 手と足のタイミングが狂わないで泳ぐことができる。
		7級	バタフライ25m
上級	6級	個人メドレー50m	1. 12.5mごとに種目を変え、各種目がしっかりとでき、50mを泳ぐことができる。
	5級	背泳ぎ50m	1. 泳ぎのテンポがよく、姿勢もきちんとできて50m泳ぐことができる。 2. クイックターンをすることができる。
		4級	クロール50m
	3級	平泳ぎ50m	1. 泳ぎのテンポがよく、姿勢もきちんとできて50m泳ぐことができる。 2. ひとかきひとけりをすることができる。
		2級	バタフライ50m
	1級	個人メドレー100m	1. 25mごとに種目を変え、各種目がしっかりとでき、100mを泳ぐことができる。 2. 個人メドレーを2分25秒以内で泳ぐことができる。(タイムは変更もあります)

◇1級以上は得意種目の50m2種目か、または100m個人メドレーのタイムで進級していきます。
進級基準タイムを参照して下さい。

★初級の級は、AとBどちらもできたら合格になります。