

キムラスイミングスクール進級基準表

泳力級	テスト項目	泳力認定基準	ヘルパー
20級		テストを受けていない子	
初級	19級	顔つけ・水中歩行 板けのび 1. 頭まで潜ることができる。顔つけは3～5秒できる。 2. 水中で目をあけることができる。 3. ブクブクパーが5回～6回できる。 4. 板けのびができる。	1個
	18級	ポビング 板キック 1. 一人でポビングが3回くらいできる。 2. 浮き身ができ、一人で立つことができる。 3. 板キックが3mくらいできる。とびつきができる。	1個
	17級	けのび 立ち方 板面かぶりキック 1. 足飛込みができる。 2. 板面かぶりキックができる。(5m以上) 3. 背浮き(2～3秒)が一人ででき、立つことができる	1個
	16級	ビート板キック25m 面かぶりキック 1. 足首に力が入らず膝が曲がらずにキックができる。 2. 面かぶりキックができる。(7m以上) 3. 体をそらせないでキックができる。	1個
	15級	背面キック25m 面かぶりクロール 1. 足首に力が入らず、蹴り上げがしっかりできる。 2. 膝が曲がらず、腰も下げずにキックができる。 3. 面かぶりクロールができる。(7m以上)	1個
中級	14級	ヘルパー付き 背泳ぎ25m 1. 膝が曲がらずにキックできる。 2. 腰が下がらずに泳ぐことができる。 3. 手を体側で揃えずに泳ぐことができる。	1個
	13級	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。 3. 25m背泳ぎを40秒以内で泳ぐことができる。	なし
	12級	ヘルパー付き 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。 3. 膝が曲がらずにキックできる。	1個
	11級	クロール25m 1. キャッチアップクロールにならずに泳ぐことができる。 2. 呼吸がスムーズで楽に泳ぐことができる。 3. 25mクロールを35秒以内で泳ぐことができる。	なし
	10級	ヘルパー付き 平泳ぎ25m 1. 手の掻きが大きくならず、手足のタイミングもズレないで泳ぐことができる。 2. 腰が下がったりせず、足もきちんとキックできる。	1個
	9級	平泳ぎ25m 1. ヘルパーなしで平泳ぎができる。 2. 25m平泳ぎを45秒以内で泳ぐことができる。	なし
	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ず、左右対称に腕を回して泳ぐことができる。	1個
	7級	バタフライ25m 1. ヘルパーなしでバタフライができる。 2. 25mバタフライを40秒以内で泳ぐことができる。	なし
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。	なし
	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. 背泳ぎ50mを1分15秒で泳ぐことができる。	なし
	4級	クロール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. クロール50mを1分05秒以内で泳ぐことができる。	なし
	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. 平泳ぎ50mを1分20秒以内で泳ぐことができる。	なし
	2級	バタフライ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. バタフライ50mを1分15秒以内で泳ぐことができる。	なし
	1級	個人メドレー100m 1. 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20秒以内で泳ぐことができる。	なし

* 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。