

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	A 水中歩行	1. ひとりで歩くことができる。
		B 顔あらい	2. 顔つけは3～5秒できる。
	19級	A 鼻までつける	1. 鼻まで水につけてぶくぶく出せる
		B 顔つけ	2. 顔を全部水につける
	18級	A もぐる	1. 頭までもぐることができる。
		B 息こらえ	2. ひとりで5秒もぐることができる。
17級	ポビング	1. ひとりでポビング(ブクブクジャンプ)ができる。 2. ひとりでポビングをしながら移動しながらできる。(10m)	
16級	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。	
15級	A 顔付け板キック25m	1. 顔入れて呼吸しながら板キックができる。	
	B 面かぶりキック7m以上	2. 面かぶりキックができる。	
中級	14級	板クロール25m	1. ビート板を持ってクロールができる。 2. しっかり呼吸ができる。
	13級	クロール25m	1. 呼吸時、手が落ちないで呼吸ができる。 2. バランスよく泳げる。
	12級	A 平泳ぎ 手のかき	1. 手の掻きは肩幅くらいで泳ぐことができる。
		B 平泳ぎ キック	2. あおり足、はさみ足にならず泳ぐことができる。
	11級	平泳ぎ25m	1. 手の掻きは肩幅くらいで泳ぐことができる。 2. 手足のタイミングがズレないで泳ぐことができる。
	10級	息継ぎなし	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。
		バタフライ10m	2. 呼吸をしないで手をしっかり水面にできるようにバタフライができる。
	9級	バタフライ25m	1. 左右対称に腕を回して泳ぐことができる。 2. 手をしっかり水面に出し、足は高い位置で蹴るようにして泳ぐことができる。
8級	背キック25m	1. 腰が落ちないで姿勢をまっすぐに保ちながらキックができる。 2. 足首に力が入らず、蹴り上げがしっかりできる。	
7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。	
上級	6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. スムーズにクイックターン後の壁けりをする事ができる。
	5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事ができる。
	4級	個人メドレー100m	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。
	3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. うねりをつけて泳ぐことができる。
	2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事ができる。
	1級	個人メドレー200m	50mごとに種目を変え、各種目がしっかりとでき、200mを泳ぐことができる。

◇1級合格後はタイム計りとなります。進級基準タイムを参照して下さい。

※1種目突破すると級がつきます。

★初級の級は、AとBどちらもできたら合格になります。

？
？

※

背キック？

？