

履正スイミングクラブ 進級基準表

級	テスト種目
メダカ	水中歩行（浮付）
ラッコ	ジャンプ（浮付）
イルカ	顔つけ5秒（浮付）
クジラ	顔つけ10秒（浮付）
16	けのび浮き5秒（浮付）
15	12.5m 板キック（浮付）
14	背面浮き（浮付）
13	12.5m呼吸付板キック（浮付）
12	7m けのびキック（浮付）
11	8m ノーブレクロール（浮付）
10	12.5m クロール（浮付）
9	25m クロール（浮付）
8	25m クロール
7K	25m 背泳ぎキック
7	25m 背泳ぎ
6K	25m 板持ち平泳ぎキック
6	25m 平泳ぎ
5K	25m バタフライキック
5	25m バタフライ
4	50m クロール
3	50m 平泳ぎ
2	50m 背泳ぎ
1	50m バタフライ
A	100m 個人メドレー
JM	自己ベスト更新