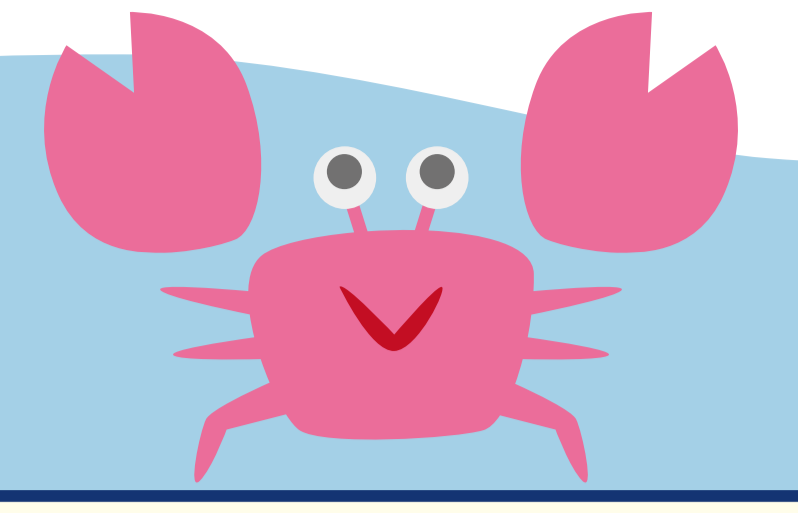
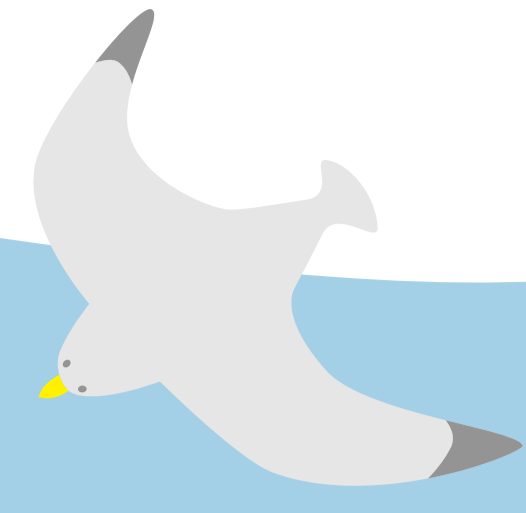




学校法人
履正社

履正スイミングクラブ 進級基準表



級	テスト項目
カニ	洗顔（浮付）
ワニ	ワニ歩行（浮付）
カメ	補助有水中歩行（浮付）
メダカ	水中歩行（浮付）
ラッコ	ジャンプ（浮付）
ペンギン	顔つけ 3 秒（表面）
アザラシ	顔つけ 5 秒（表面）
イルカ	顔つけ 5 秒（耳まで）
クジラ	顔つけ 10 秒（頭水没）
16b	板持ちけのび浮き 5 秒（浮付）
16a	けのび浮き 5 秒（浮付）
15b	顔上げ 7m板キック（浮付）
15a	顔上げ 12.5m板キック（浮付）
14	背面浮き 5 秒（浮付）
13	12.5m呼吸付き板キック（浮付）
12	7mけのびキック（浮付）
11	7mノーブレクロール（浮付）
10b	12.5m板持ちクロール（浮付）
10a	12.5mクロール（浮付）
9b	25m板持ちクロール（浮付）
9a	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
6Kb	12.5m板持ち平泳ぎキック
6Ka	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
5b	10mノーブレバタフライ
5a	25mバタフライ
4	50mクロール（クイックターン）
3	50m平泳ぎ
2	50m背泳ぎ（オーバーロールターン）
1	50mバタフライ
A	100m個人メドレー
JM	自己ベスト更新

