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)

級	テスト項目
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