



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ノーブルクロール (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ノーブルバタフライ
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

