













【進級基準一覧表】

※各級のテスト項目を全て合格すると次の級へ進級致します

	水なれ(水遊び) 顔つけ1回(1つパー) フローティング(ヘルパーつき)
	顔つけ3回(1つパー、2つパー、3つパー) 顔つけ5秒(1,2,3,4,5、パー) 呼吸動作(1つ、2つン〜ン、パー)
	立ち飛び込み(ヘルパーつき) 連続呼吸動作(1つ、2つン〜ン、パー)×3回 屈伸潜り(ヘルパー手首 フロアー上)手は頭上
	伏し浮身(補助つき ヘルパー手首) 屈伸潜り(フロアー上)×3回 ヘルパーなし、手は頭上 水中開眼
	伏し浮身5秒以上(静止) 水中ジャンプ 3回(補助つき)
	蹴伸び 2m以上 フロースタート 水中ジャンプ 3回
	クロールキック 3m以上(板なし・無呼吸) 水中ジャンプ 3m以上
	クロールキック 6m以上(板つき・呼吸つき) 水中ジャンプ 5m以上
	クロールキック 10m以上(板つき・顔上げ)
	横向き呼吸キック 10m以上(板つき 左呼吸、右呼吸) クロールスイム 6m以上(無呼吸)
	片手クロール 8m以上(得意方向 2ストローク/1呼吸) クロール・水中スタート
	片手クロール 10m以上(左・右呼吸 2ストローク/1呼吸) クロール・スイム 10m以上×2回(得意方向 2ストローク/1呼吸)

	クロール・キック 20m以上×3回
	クロール・スイム 20m以上×3回(3ストローク/1呼吸)
	クロール・オープンターン
	背泳ぎ・キック 20m以上
	背泳ぎ・水中スタート
	背泳ぎ・スイム 20m以上
	背泳ぎ・オープンターン
	背泳ぎ・スイム 20m以上×3回
	平泳ぎ・キック 10m以上(板つき)
	平泳ぎ・キック 20m以上(板なし・呼吸つき)
	平泳ぎ・スイム 10m以上
	平泳ぎ・スイム 20m以上
	平泳ぎ・スタートとターン
	3泳法の技術と能力の向上
	バタフライ・プル 10m以上(片手・前or横呼吸)
	バタフライ・プル 10m以上(両手)
	クロールのクイックターン
	バタフライ・キック 20m以上(板なし・呼吸つき)
	バタフライ・スイム 20m以上
	背泳ぎのクイックターン
	バタフライ・スイム 25m×4
	クロール・背泳ぎの泳力判定(クイックターンつき)
	100m個人メドレー
	100m個人メドレーのターン
	200m個人メドレー
	泳力・泳法技術の向上 日本水泳連盟 泳力検定1級合格を目指します