

進級基準・安全水泳検定

級		進級基準 ★偶数月、4週目にテスト実施	安全水泳検定			
無		顔つけ5秒	サバイバルスイム ★奇数月、4週目に検定実施			
15		もぐり5秒 補助伏し浮き5秒	級	実施級	検定内容	
14		板伏し浮き5秒 補助背浮き5秒	初級	10級	ペットボトルでの背浮き15秒 ポビング10M	
13		伏し浮き5秒 板背浮き5秒	中級	6級	背浮き15秒 潜水キック～バタ平～EBS・P	
12		モーターボート8M(ヘルパー付) 背浮き5秒	上級	2級	立ち泳ぎ(踏み足・スカーリング付き)1分 EBS 25M～ヘッドアップクロール25M ～ヘッドアッププレスト25M	
11		板キック前呼吸25M(ヘルパー付) 板背面キック12M	マスター	A級	立ち泳ぎ(キックのみ)1分 10分間泳(EBS・Br・Cr)	
10		ノープレクロール10M(ヘルパー付) 背面キック12M(ヘルパー付)				
9		クロール12M(ヘルパー付) 背面キック25M(ヘルパー付)				
8		クロール25M(ヘルパー付) 背面手伸ばしキック25M(ヘルパー付)	着衣水泳 ★申込み制にてレッスン・検定実施			
7		背泳ぎ25M(ヘルパー付) クロール(両サイド呼吸)25M(ヘルパー付)	級	実施級	検定内容	
6		クロール50M 背泳ぎ25M	初級	12級 ～9級	ペットボトルでの背浮き(15秒) 転落～Uターン	
5		背泳ぎ50M クロール50M	中級	8級 ～4級	背浮き(15秒) 転落～犬掻き又はEBS・P 12M	
4		平泳ぎ板キック25M クロール50M(計時)	上級	3級 以上	EBS 25M ヘッドアッププレスト25M	
3		平泳ぎ25M 背泳ぎ50M(計時)				
2		バタフライ(ノープレ)12M クロール50M(計時)				
1		バタフライ25M 背泳ぎ50m(計時)				
B		個人メドレー100M Cr・Ba 50M、Br・Fry 25M(計時)				
A		個人メドレー100M 4種目各50M(計時)				
AA		個人メドレー100M 2種目選択各50M(計時)				
SA		個人メドレー100M 2種目選択各50M(計時)				