

# 進級基準表

2009年5月改定

	新級	進級基準項目			新級	進級基準項目	
個人メドレー級	1級	100m個人メドレー	タイム基準A	クロール級	31級	クロール	
	2級	100m個人メドレー	タイム基準B		32級	クロール	
	3級	100m個人メドレー	ターン、フォーム		33級	クロール	
	4級	100m自由形 完泳			34級	クロール	
	5級	平泳ぎ → クロール	50m ターン		35級	呼吸付きスタント・ストロークができる	
	6級	背泳ぎ → 平泳ぎ	50m ターン		36級	ノーブレクロールができる	
	7級	バタフライ → 背泳ぎ	50m ターン		37級	けのびキック呼吸付きができる	
	8級	バタフライ	2.5m		38級	面かぶりキック呼吸付きができる	
バタフライ級	9級	バタフライ	12.5m	39級	けのびキックができる		
	10級	バタフライ	プル&キックのタイミングと呼吸	40級	板キック 12.5m以上		
	11級	バタフライ	12.5m ノーブレ	41級	板キック 12.5m ヘルパー付き		
	12級	バタフライ	12.5m けのびキック	42級	壁キックができる		
	13級	バタフライ	12.5m 板キック	43級	潜ることができる		
	14級	バタフライ	壁キック	44級	面かぶりキックができる		
	15級	平泳ぎ	2.5m	45級	壁キックヘルパー付きができる		
平泳ぎ級	16級	平泳ぎ	プルストローク呼吸付き	46級	壁伝いにホッピングができる		
	17級	平泳ぎ	12.5m けのびキック	47級	浮いて進むことができる		
	18級	平泳ぎ	25m 板キック	48級	浮くことができる		
	19級	平泳ぎ	12m以上 面かぶりキック(ヘルパー付き)	49級	ビート板浮きができる		
	20級	平泳ぎ	壁キック	50級	連続前方呼吸ができる		
	21級	平泳ぎ	壁キック(ヘルパー付き)	51級	前方呼吸ができる		
	22級	平泳ぎ	腰かけキック	52級	呼吸止めができる		
	23級	背泳ぎ	2.5m	53級	顔つけができる		
背泳ぎ級	24級	背泳ぎ	12.5m	54級	鼻まで顔をつけることができる		
	25級	背泳ぎ	スタント・ストローク	55級	アームヘルパー付きで水面移動ができる		
	26級	背泳ぎ	25m 背面キック	56級	プールサイドを持って水面移動ができる		
	27級	背泳ぎ	12.5m 背面キック	57級	水遊びができる		
	28級	背泳ぎ	12.5m 背面キック(ヘルパー付き)	58級	腰かけキックができる		
	29級	背泳ぎ	腰かけキック	59級	シャワー浴びができる		
	30級	クロール	2.5m	60級	顔を洗うことができる		

※進級基準表の見方

級の横に記入されている進級基準項目は合格項目です。目標練習はその次の項目となります。

フィットネスクラブ アイ・マーレ  
0868-25-1333