

進級基準表

級	練習内容	目標距離	テスト内容	備考
カニ	水中でフロアの上を安全に歩く 頭を全部入れて潜る		頭を全部入れて潜ることができる 元気よくコーチのところにジャンプができる	アームヘルパー
アシカ	鼻で息を吐く 潜ると顔付けを理解する		鼻からブクブクができる 呼吸を10カウント止めることができる	
ラッコ	水の中でリラックスする ビート板をもって伏し浮き	2m	クラゲ浮きから伏し浮きができる 板けのび浮き	
イルカ	壁から正しいスタートをする 正しいキックで進む	5m	けのび浮き 10秒もしくは5m 面キック 5m	ビート板
18	姿勢を崩さずキックする リズム良く正しいキックをする	12.5m	けのびキック 7m 板キック 12.5m	ビート板
17	キックをする中で正しい息継ぎをする 推進力のあるキックで25m泳ぐ	25m	板キック 25m 板面キック 12.5m	ビート板
16	背面姿勢を保ったスムーズなキックで泳ぐ	7m	背面キック 12.5m	
15	スムーズに体を動かす 姿勢を崩さないでロー動作をする	12.5m	ロール 12.5m (ストローク有)	
14	板面かぶりクロール	7m	面かぶりクロール (ノーブレ) 7m	ビート板
13	片手クロール 12.5m	12.5m	片手クロール 12.5m	ビート板
12	テンポのよいクロール	12.5m	クロール 12.5m	ビート板
11	形を崩さずクロールを25m泳ぐ	12.5m	クロール 25m	
10	背泳ぎキック	25m	背泳ぎキック 25m	
9	背泳ぎ	25m	背泳ぎ 25m	
8	平泳ぎのキック練習	25m	平泳ぎキック 12.5m 2K1B 板有 (キック練習)	ビート板
7	平泳ぎのキック強化	50m	平泳ぎキック 25m 顔上げて板有 (キック強化)	ビート板
6	平泳ぎのキックタイミング	25m	平泳ぎキック 25m 1K1B 板有 (タイミング)	ビート板
5	平泳ぎ	25m	平泳ぎ 25m	
4	バタフライキック	25m	バタフライキック 25m	
3	バタフライ	25m	バタフライ 12.5m	
2	バタフライ	25m	バタフライ 25m	
1	個人メドレー 100m	100m	100m 個人メドレー完泳	
SP-6 ~SP-3	SP6→クロール SP5→背泳ぎ SP4→平泳ぎ SP3→バタフライ	25~ 100m	各泳法のタイムトライアル ミズノ進級基準表参照	年齢別 参考タイム
SP-2 ~SP-1	タイムトライアル(専門種目)	25~ 100m	ミズノ進級基準表参照	参考タイム