

レベル基準表

本山 MOTOYAMA SWIMMING SCHOOL
スイミングスクール

1	プールにひとりで入ることができる	1C	腰かけビートができる 	1B	セフティーの上を歩くことができる	1A	カニカニができる (プールサイドをつかまって移動ができる) 
2	自分で水中に顔をつけることができる	2C	ワニワニができる (セフティーの上を寝転んで進むことができる)	2B	補助付きで背面浮きができる	2A	カニカニもぐりができる
3	ブクブクパーができる	3C	ワニキックができる 	3B	補助付きで自由泳ぎができる	3A	板ビートができる 3m 
4	手足を使って自由に泳ぐことができる 3m	4C	Uターン泳ぎができる 	4B	背面浮きができる	4A	板ビートができる 5m
5	けのびキックができる 5m	5C	もぐることができる	5B	背泳ぎ(背面)のキックができる 3m	5A	自由泳ぎができる 8m
6	クロールの板キックができる 8m 	6C	クロールの板キックができる 12.5m	6B	背泳ぎ(背面)のキックができる 5m 	6A	けのびキックができる 8m
7	背泳ぎ(背面)のキックができる 8m	7C	ポビングができる	7B	けのびキックができる 10m	7A	ノーブクロールができる 8m 
8	ロールスイムができる 8m 	8C	初歩的なクロールができる 8m	8B	初歩的な背泳ぎができる 8m	8A	背泳ぎ(背面)のキックができる 10m
9	初歩的なクロールができる 12.5m	9C	クロールの板キックができる 25m 	9B	背泳ぎ(背面)のキックができる 25m	9A	けのびキックができる 12.5m
10	初歩的な背泳ぎができる 12.5m	11	クロールで25m以上泳ぐことができる	12	背泳ぎで25m以上泳ぐことができる 	13	クロールと背泳ぎを連続して50m以上泳ぐことができる
14	平泳ぎのキックができる 	15	平泳ぎのけのびキックができる 	16	平泳ぎで25m以上泳ぐことができる	17	クロールで50m以上泳ぐことができる
18	クロールのクイックターンができる 	19	背泳ぎで50m以上泳ぐことができる	20	背泳ぎのターンができる 	21	ドルフィンキックができる 
22	呼吸なしバタフライがタイミングよく泳ぐことができる	23	バタフライで25m以上泳ぐことができる	24	平泳ぎで50m以上泳ぐことができる	25	平泳ぎのスタート・ターン(ひとかき・ひとけり)ができる
26	バタフライで50m以上泳ぐことができる	26c	100m個人メドレーを泳ぐことができる 制限タイムあり	26B	100m個人メドレーを泳ぐことができる 制限タイムあり	26A	100m個人メドレーを泳ぐことができる 制限タイムあり
27	100m個人メドレーを泳ぐことができる 制限タイムあり	28	100m個人メドレーを泳ぐことができる 制限タイムあり	29	どれかひとつの泳法で200mを泳ぐことができる	29c	200m個人メドレーを泳ぐことができる 制限タイムあり
29B	200m個人メドレーを泳ぐことができる 制限タイムあり	29A	200m個人メドレーを泳ぐことができる 制限タイムあり	30	200m個人メドレーを泳ぐことができる 制限タイムあり	R	3種目チョイス

R・A・AA・AAAの標準タイムは年齢別・男女別合格タイム表をご覧ください。

