

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。

