

レベル基準表



個人メドレー

- 30** 200m個人メドレーを泳ぐことができる (制限タイム) **29a** 200m個人メドレーが泳げる (制限タイム+10秒) **29b** 200m個人メドレーが泳げる (制限タイム+20秒) **29c** 200m個人メドレーが泳げる (制限タイム+30秒)
- 29** クロールで200m泳ぐことができる
- 28** 100m個人メドレーを泳ぐことができる (制限タイム) **27a** 100m個人メドレーが泳げる (制限タイム+10秒) **27b** 100m個人メドレーが泳げる (制限タイム+20秒) **27c** 100m個人メドレーが泳げる (制限タイム+30秒)
- 27** バタフライで50m泳ぐことができる **26a** バタフライのスタートとターンができる
- 26** 平泳ぎで50m泳ぐことができる **25a** 平泳ぎのスタートとターン(ひたきせり)ができる



バタフライ

チャレンジ

- 25** バタフライで25m泳ぐことができる
- 24** 初歩的なバタフライができる **12.5m**
- 23** バタフライキックができる **12.5m**
- 22** 背泳ぎで50m泳ぐことができる (クイックターン付) **21a** 背泳ぎのターンができる **21b** 背泳ぎのスタートができる
- 21** クロールで50m泳ぐことができる (クイックターン付) **20a** クロールのクイックターンができる **20b** 前回りができる **20c** クロールのスタートができる (ストリームライン)



平泳ぎ

チャレンジ

- 20** 平泳ぎで25m泳ぐことができる
- 19** 初歩的な平泳ぎができる **12.5m**
- 18** 平泳ぎのけのびキックができる **12.5m**
- 17** 平泳ぎの板キックができる **12.5m** **16a** 補助つき平泳ぎの板キックができる **16b** 平泳ぎキックで進むことができる **16c** 平泳ぎの板かけキックまたはスタンディングキックができる
- 16** クロールと背泳ぎを連続して50m泳ぐことができる



背泳ぎ

チャレンジ

- 15** 背泳ぎで25m泳ぐことができる
- 14** 初歩的な背泳ぎができる **12.5m**
- 13** カウント背泳ぎができる **12.5m**
- 12** 背面キックで25m泳ぐことができる (ストリームライン)
- 11** 板キックが50m泳ぐことができる



クロール

チャレンジ

- 10** クロールで25m泳ぐことができる
- 9** 初歩的なクロールができる **12.5m**
- 8** ノープレクロールができる **7a** ロールスイムができる **12.5m** **7b** 呼吸つきひたきキックができる **10m** **7c** 背面キックができる **12.5m**
- 7** 板キックが25m泳ぐことができる **6a** 呼吸つき板キックができる **12.5m** **6b** 水中で回るができる **6c** 背面キックができる **5m**
- 6** けのびキックができる **5m** **5a** ひとりでもぐるることができる **5b** 板キックができる **5c** 呼吸つき自由泳ぎができる



セーフティ

(安全水泳の基礎)

- 5** 連続ポンピングができる **4a** 自由泳ぎができる **4b** 背泳ぎができる **4c** プールの裏までもぐることができる (補助付)
- 4** ひとりでもぐることができる (セフティの上で) **3a** ポンピングができる **3b** 手足を自由に泳ぐことができる **3c** 補助用呼吸器ができる
- 3** ひとりでも浮くことができる **2a** 楽なウニウニができる **2b** カニカニもぐりができる **2c** ウニウニができる
- 2** 頭をつけることができる **1a** カニカニができる **1b** セフティの上を泳ぐことができる **1c** 板かけキックが元来よくできる
- 1** プールにひとりで入ることができる