

# スイミング進級基準一覧表

| きゅう級 | こもく<br>テスト項目                           | ヘルパー<br>使用 | きゅう級       | こもく<br>テスト項目                             | ヘルパー<br>使用 |
|------|--|------------|------------|--|------------|
| 無級   | せんがん<br>①洗顔 ②バブリング                     | あり         | 15級        | せおよ<br>背泳ぎ(25m)                          | なし         |
| 30級  | すいちゆうほこう<br>水中歩行                       | あり         | 14級        | ひらおよ<br>平泳ぎ板キック(12.5m)※フォーム重視            | あり         |
| 29級  | た と こ すいちゆうほこう<br>立ち飛び込み～水中歩行への移行      | あり         | 13級        | ひらおよ<br>平泳ぎ板キック(12.5m)※推進力重視             | あり         |
| 28級  | いたふ う<br>板伏し浮き                         | あり         | 12級        | ひらおよ<br>平泳ぎ板キック(25m)                     | なし         |
| 27級  | いた<br>板キック(12.5m)                      | あり         | 11級        | ひらおよ<br>平泳ぎ(25m)                         | なし         |
| 26級  | グライドキック(5m以上)                          | あり         | 10級        | バタフライミックスキック<br>(キック板使用・25m)             | なし         |
| 25級  | ノーブレイクロール<br>(左右4かき以上・5m以上)            | あり         | 9級         | かたて<br>片手バタフライ(片側のみ・25m)<br>※2かきに1回呼吸    | なし         |
| 24級  | よここきゅう<br>横呼吸(キック板使用・12.5m)            | あり         | 8級         | バタフライ(12.5m)<br>※2かきに1回呼吸                | なし         |
| 23級  | クロール(キック板使用・12.5m)                     | あり         | 7級         | バタフライ(25m)<br>※2かきに1回呼吸                  | なし         |
| 22級  | クロール(12.5m)                            | あり         | 6級         | クロール(50m)※ターン、制限タイム                      | なし         |
| 21級  | はいめん<br>背面キック(25m)                     | あり         | 5級         | せおよ<br>背泳ぎ(50m)※ターン、制限タイム                | なし         |
| 20級  | クロール(25m)                              | あり         | 4級         | ひらおよ<br>平泳ぎ(50m)※ターン、制限タイム               | なし         |
| 19級  | クロール(25m)                              | なし         | 3級         | バタフライ(50m)※ターン、制限タイム                     | なし         |
| 18級  | はいめん<br>背面キック(25m)                     | なし         | 2級         | こじん<br>個人メドレー(100m)※ターン、制限タイム            | なし         |
| 17級  | きょうえい<br>ノーブル競泳クロール<br>(左右4かき以上・10m程度) | なし         | 1級<br>(特級) | えいほう<br>4泳法いずれか1種目の50m<br>(C級→B級→A級→AA級) | なし         |
| 16級  | きょうえい<br>競泳クロール(25m)<br>※左右4かきに1回呼吸    | なし         |            |  |            |

## 進級テストについて

■進級テスト月 毎年度 5月・7月・9月・11月・1月・3月

■日程はレッスンカレンダー及び館内掲示にてご確認ください。

① 合格結果は、進級テスト最終日の翌営業日からOKSSにて発表いたします。

OKSSのマイページから進級テスト結果確認の欄をご覧ください。

② 合格された方には、翌週から受付にて認定証をお渡しいたします。

