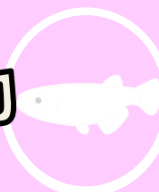


レベル	級	テスト項目	幼児小学生級
メダカ 	メダカ①	泣かないでプールに来れる	⇒ 23
	メダカ②	シャワーがあびれる	
	メダカ③	口を水につけられる (口からブクブク)	⇒ 22
	メダカ④	顔を水につけられる	
カエル 	カエル①	顔つけ5秒	⇒ 21
	カエル②	頭までもぐって5秒 (目をあけられる)	
	カエル③	プールサイドから一人でジャンプできる	⇒ 20
	カエル④	鼻からブクブク	
ラッコ 	ラッコ①	浮き身5秒(頭を入れて)	⇒ 19
	ラッコ②	浮き身2メートル(赤台無し)	
イルカ 	イルカ①	ボビング3回	⇒ 18
	イルカ②	ボビング3メートル	
	イルカ③	けのび4メートル	
クジラ 	クジラ①	バタ足 5メートル	⇒ 17
	クジラ②	バタ足 7メートル	⇒ 16
	クジラ③	息なしクロール8メートル	⇒ 15

級	種目	8歳以下	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳
2級	個人メドレー	2' 20"0	2' 15"0	2' 10"0	2' 07"0	2' 05"0	2' 03"0
1級	個人メドレー	2' 10"0	2' 05"0	2' 00"0	1' 57"0	1' 55"0	1' 53"0
特1	クロール	55"0	51"0	47"0	45"0	43"0	41"5
特2	背泳ぎ	1' 00"0	56"0	53"5	51"0	49"5	48"0
特3	平泳ぎ	1' 10"0	1' 04"0	1' 00"0	58"0	55"0	53"5
特4	バタフライ	1' 03"0	57"0	53"0	51"0	48"0	46"5
特5	クロール	52"0	48"0	44"0	42"0	40"0	38"5
	背泳ぎ	57"0	53"5	49"0	46"5	44"0	42"5
	平泳ぎ	1' 07"0	1' 01"0	57"0	55"0	53"0	51"0
	バタフライ	59"0	53"0	50"0	48"0	45"0	43"5
特6	クロール	49"0	44"0	41"0	39"0	37"5	36"0
	背泳ぎ	54"0	50"0	46"0	44"0	42"0	40"5
	平泳ぎ	1' 03"0	56"0	53"0	51"0	49"0	47"5
	バタフライ	54"0	49"0	45"5	43"0	41"5	40"0
特7	クロール	46"0	41"0	38"5	36"5	35"0	34"0
	背泳ぎ	51"0	46"5	43"0	40"5	39"0	37"5
	平泳ぎ	59"0	52"5	49"5	47"0	45"5	44"0
	バタフライ	50"5	45"5	42"5	40"5	39"0	37"5

GOLD'S GYM. 北千住東京スイミングスクール進級基準		
レベル	級	進級の目安(☆はテスト項目)
かおつけ・もぐる	23	☆シャワーが浴びれる 水遊びを中心にプールの楽しさを感じる
	22	☆頭まで潜って5秒(目を開けられる) 恐怖心なく潜り、目を開けられる
	21	☆頭まで潜って5秒(鼻からブクブク) 恐怖心なく潜り、目を開け鼻から息を吐く事ができ
水中動作の習得	20	☆浮き身5秒間 一人で浮いて立つ事ができる
	19	☆ボビング3M 破裂呼吸・もぐってジャンプしながら前進できる。
	18	☆けのび5M 壁けり・基本姿勢を身につける
バタ足から初歩の クロールの習得	17	☆板なしキック5M 姿勢の維持と正確なキックができる
	16	☆板なしキック8M スピードのある安定したキックができる
	15	☆息なしクロール10M クロールの手の動き・手足の一連動作ができる
クロールの習得	14	☆キャッチアップクロール12.5M クロールの呼吸動作ができる
	13	☆キャッチアップクロール25M 安定した呼吸動作で25m泳げる
	12	☆コンティニューアンスクロール25M 連続した腕の動きで25m泳げる
背泳ぎの習得	11	☆背泳ぎキック25M 姿勢の維持・スピードのキックができる
	10	☆背泳ぎ12.5M 背泳ぎの手の動き・手足の一連動作ができる
	9	☆背泳ぎ25M リズム良く25M泳げる
平泳ぎの習得	8	☆平泳ぎキック25M 正しいキックができる(足の裏でしっかりと水を捕らえる)
	7	☆2回キック・1回呼吸の平泳ぎ25M 泳ぎの手と呼吸動作ができる(伸びのあるキック)
	6	☆平泳ぎ25M 正しいタイミングで25M泳げる
バタフライの習得	5	☆バタフライキック25M バタフライキック・うねりができる
	4	☆バタフライ12.5M バタフライの手の動き・手足の一連動作ができる
	3	☆バタフライ25M リズム良く25M泳げる
すべての泳ぎの 技術向上と スピードアップ	2	☆個人メドレー100M
	1	4泳法を続けて泳ぐ・ターンの習得・タイム基準の突破
	特1	☆各種目の50mのタイム基準の突破
	特2	持久力・泳法技術の向上・レベルアップ
	特3	タイム基準表を用いて認定を行います。
	特4	☆総合的な泳力の向上
	特5	持久力・泳法技術の向上・レベルアップ
	特6	タイム基準表を用いて認定を行います。
	特7	