

泳力基準表

18級	赤帽子	水なれ1 (5秒顔付け・輪っか取り・赤台へジャンプなど)
17級	赤帽子	水なれ2 (5秒潜る、輪っか取り、目開け・ジャンプなど)
16級	赤帽子	ボビング (鼻からブクブク) 5M
15級	赤帽子	けのび 5M ・ 背浮き 10秒
14級 ゴーグル着用	赤帽子	けのびキック、背浮きキック 5M ・ 板キック 12.5M
13級	白帽子	面かぶりクロール 10M ・ 板キック 25M
12級	白帽子	クロール 25M ・ 板キック 50M (板キック・ターン)
11級	白帽子	背面キック 25M
10級	白帽子	背泳ぎ 25M
9級	黄帽子	ドルフィンキック 10M以上
8級	黄帽子	バタフライ 25M
7級	黄帽子	平泳ぎキック (板付き) 12.5M以上
6級	黄帽子	平泳ぎ 25M
5級	青帽子	クロール 50M (スタート・ターン)
4級	青帽子	背泳ぎ 50M (スタート・ターン)
3級	青帽子	平泳ぎ 50M (スタート・ターン)
2級	青帽子	バタフライ 50M (スタート・ターン)
1級	青帽子	IM 100M (スタート・ターン) 個人メドレー
特9級	自由帽	タイム クロール50M (45"00) 背泳ぎ50M (52"00)
特8級	自由帽	タイム 平泳ぎ50M (57"00) バタフライ50M (49"00)
特7級	自由帽	タイム IM 100M (1'50"00)
特6級	自由帽	タイム IM 200M (4'00"00)
特5級	自由帽	タイム クロール100M (1'35"00)
特4級	自由帽	タイム 背泳ぎ100M (1'46"00)
特3級	自由帽	タイム 平泳ぎ100M (1'58"00)
特2級	自由帽	タイム IM 100M (1'40"00)
特1級	自由帽	タイム IM 200M (3'40"00)

- ※ テスト後コーチからテストカードをお渡しいたします。
翌月の第3週目までに担当コーチのカゴにお戻しく下さい。
※ テストカードを紛失した場合は300円で購入して頂きます。