

























泳力基準表

ゴーグル	級	キツカカラー	技能基準
	25級	赤	水なれ
	24級	赤	けのび
	23級	赤	背浮き
	22級	赤	けのびキック5m以上 (スタート)
	21級	赤	背浮きキック5m以上 (スタート)
	20級	白	面かぶりのクロール10m (スタート)
	19級	白	背面キック15m (スタート)
	18級	白	クロール15m (スタート)
	17級	白	背面キック25m (スタート)
	16級	黄	クロール25m (スタート)
	15級	黄	背泳ぎ25m (スタート)
	14級	黄	クロール50m (スタート・ターン)
	13級	黄	背泳ぎ50m (スタート・ターン)
	12級	青	平泳ぎキック15m
	11級	青	平泳ぎ25m (スタート・ターン) (1かき1けり)
	10級	青	片手バタフライ (うねり動作) 25m (左右12.5ずつ)
	9級	青	右3、左3、両手3バタフライ25m
	8級	青	バタフライ25m (スタート・ターン)
	7級	フリー	個人メドレー100m (タイム)
	6級	フリー	クロール50m (タイム)
	5級	フリー	背泳ぎ50m (タイム)
	4級	フリー	平泳ぎ50m (タイム)
	3級	フリー	バタフライ50m (タイム)
	2級	フリー	個人メドレー100m (タイム)
	1級	フリー	クロール100m (タイム)
	特級	フリー	個人メドレー200m (タイム)