

枚方スイミングスクール生駒 新・進級テスト項目一覧

名 称	テ ス ト 項 目	距離	テ ス ト 内 容	備 考
チャップ	水遊び		水を肩下まで浴びることができる。	
カニ	顔付け	3秒	耳がかくれて3秒間顔つけができる。	
カメ	水没	5秒	頭がかくれて5秒間もぐることができる。	台を持って可
メダカ	自由泳ぎ	1m*2	自由泳ぎで1mを往復できる。	水中開眼
マンボウ	前補助伏し浮き	3m*1	コーチが手を添えた状態で伏し浮きで3mを往復できる。	
クラゲ	伏し浮き	3m*2	伏し浮きで3mを2往復できる。	
キンギョ	自由泳ぎ	3m*2	自由泳ぎで3mを往復できる。	
カエル	ボビング	3m連続	ボビングが連続3mできる。	3回以上
トビウオ	板キック	5m*2	ビート版キック5mを往復できる。	
クジラ	自由泳ぎ	5m*2	自由泳ぎ5mを往復できる。	ゴーグル可
ラッコ	背面浮き	5m*2	背面伏し浮きで5mを往復できる。	足を持って補助送り
ヒラメ	背面キック	5m*2	背面キックで5mを往復できる。	
1級	けのびキック呼吸付き	5m*2	けのびキック呼吸付きで5mを往復できる。	前呼吸2回以上
2級	板キック	25m*1	ビート版キック25mができる。	台からスタート
3級	背面キック	10m*2	背面キックで10mを往復できる。	
4級	ノーブレスクロール	8stroke	クロール呼吸なしで8ストロークできる。	
5級	片手クロール 左右	10m*2	片手クロール左右 10m往復できる。	左右の呼吸ができる
6級	クロール	25m*1	クロール25mができる。	飛び込みスタート
7級	背面キック	25m*1	背面キック25mができる。	
8級	背泳ぎ	25m*1	背泳ぎ25mができる。	
9級	クロール	50m*1	クロール50mができる。	
10級	平泳ぎキック	25m*1	平泳ぎの板キック25mができる。	
11級	平泳ぎ	25m*1	平泳ぎ25mができる。	
12級	平泳ぎ	50m*1	平泳ぎ50mができる。	
13級	バタフライキック	25m*1	バタフライの板キック25mができる。	
14級	片手バタフライ	25m*1	片手バタフライ25m(左右4ストロークずつ交互)ができる。	左右4回交互
15級	バタフライ	25m*1	バタフライ25mができる。	
16級	背泳ぎ	50m*1	背泳ぎ50mができる。	
17級	バタフライ	50m*1	バタフライ50mができる。	
18級	クロール	100m*1	クロール100mができる。	
19級	背泳ぎ	100m*1	背泳ぎ100mができる。	
20級	平泳ぎ	100m*1	平泳ぎ100mができる。	
S-Iron	クロール	50m*1	日本水泳連盟泳力認定3級のタイムをクリア	どれからクリアしてもOK 1つクリアでIron 2つクリアでBronze 3つクリアでSilver 4つクリアでGold 5つクリアでPlatinum
S-Bronze	背泳ぎ	50m*1		
S-Silver	平泳ぎ	50m*1		
S-Gold	バタフライ	50m*1		
S-Platina	個人メドレー	100m*1		