

級	倉吉スイミング進級基準表				2013.4
1	○バブリング	5回 (口まで水にぶくぶく)	○シャワーかぶり	5秒	
2	○顔つけ	3秒	○バブリング	5回	(鼻から)
3	○板伏浮き	5秒	○背浮き	5秒	(ビート板 付き)
4	○小板伏浮き	5秒 (ヘルパー可)	○背浮き	7秒	(ビート板付き・自分で起きられる)
5	○伏浮き	5秒	○背浮き	10秒	(ビート板 付き)
6	○顔上げ板キック	7M(ヘルパー可)	○けのび	5秒(5M)	○板付き背面キック 5M
7	○顔付けキック	5M (小ビート板 可)	○背面キック	10M	(ビート板 付き)
8	○顔上げ板キック	12.5M	○背面キック	12.5M	(小ビート板付き)
9	○顔付け板キック	12.5M	○手付き背面キック	7M	
10	○顔付けキック	7M	○手付き背面キック	10M	
11	○ノープレクロール	7M	○背面キック	12.5M	
12	○板クロール	12.5M (3分の1呼吸)	○背泳ぎ	10M	
13	○クロール	12.5M	○背泳ぎ	12.5M	
14	○クロール	15M	○背泳ぎ	15M	
15	○クロール	25M	○背泳ぎ	25M	
16	○クロール	25M 37秒00	○背泳ぎ	25M 42秒00	
17	○クロール	25M 34秒00	○背泳ぎ	25M 38秒00	
18	○クロール	25M 32秒00	○背泳ぎ	25M 35秒00	
19	○クロール	25M 30秒00	○背泳ぎ	25M 32秒00	
20	○クロール	50M 1分10秒00	○背泳ぎ	50M 1分10秒00	
21	○平泳ぎ板キック	25M			
22	○平泳ぎ	25M 40秒00	1かき1けり		
23	○平泳ぎ	25M 35秒00			
24	○平泳ぎ	50M 1分16秒00	スタート・ターン1かき1けり		
25	○平泳ぎ	50M 1分12秒00			
26	○平泳ぎ	50M 1分06秒00			
27	○バタフライ	25M 40秒00	1ストローク2キック		
28	○バタフライ	25M 37秒00			
29	○バタフライ	25M 33秒00			
30	○バタフライ	25M 30秒00			
31	○バタフライ	25M 26秒00	2ストローク1プレス		
32	○個人メドレー	100M 2分06秒00	ターン		
	クロール100M	背泳ぎ100M	平泳ぎ100M	バタフライ100M	個人メドレー
33	1分46秒00	1分56秒00	2分06秒00	2分00秒00	100 1分54秒00
34	1分42秒00	1分52秒00	2分02秒00	1分56秒00	100 1分50秒00
35	1分38秒00	1分48秒00	1分58秒00	1分52秒00	200 3分56秒00
36	1分34秒00	1分44秒00	1分54秒00	1分48秒00	200 3分48秒00
37	1分30秒00	1分40秒00	1分50秒00	1分44秒00	200 3分40秒00
38	1分27秒00	1分37秒00	1分47秒00	1分40秒00	200 3分33秒00
39	1分24秒00	1分34秒00	1分43秒00	1分36秒00	200 3分28秒00
40	1分22秒00	1分32秒00	1分40秒00	1分34秒00	200 3分23秒00
41	1分15秒00	1分25秒00	1分34秒00	1分25秒00	200 3分10秒00
42	1分12秒00	1分22秒00	1分28秒00	1分22秒00	200 3分00秒00
43	1分08秒00	1分18秒00	1分24秒00	1分18秒00	200 2分50秒00
44	1分04秒00	1分14秒00	1分20秒00	1分14秒00	200 2分40秒00
45	1分00秒00	1分10秒00	1分15秒00	1分10秒00	200 2分30秒00

倉吉スイミング進級基準表 とびこみ進級基準		2013.4 倉吉スイミング
合格基準		
* 15級になるまでにマスターします		
	◎	プールサイドから飛び込める。
	◎	ビート板を持って前に飛び込める。
	◎	腕を上げて上半身から飛び込める。(腹うち可)
	◎	輪くぐりの飛び込みができる。
* 15級以上の合格基準 (プールサイドからクラッチ タイプ)		
	◎	手の平を重ねるか、もしくは揃えて腕を伸ばして飛び込める。
	◎	壁けりがしっかりできる。
	◎	着水時に、足が伸びている。
	◎	着水時に、耳より後ろに腕がある。
	◎	アゴを引いて飛び込める。
	◎	飛び込みで5m以上行ける。
* 27級以上の合格基準 (飛び込み台からのクラブ スタート)		
	◎	飛び込み台から飛び込める。
	◎	飛び込み台に両手を添えて飛び込むことができる。
	◎	蹴り出した時の腕は、体の前方から上げてできる。
	◎	着水時に、足が伸びている。
	◎	着水時に、アゴをひいて耳より後ろに腕がある。
	◎	飛び込みで7m以上行ける。