

アトラスジュニアスクール スイミング進級基準表

2016年4月改定

級	テスト項目		
60級	シャワーを浴びる		自分で出来る
59級	プールに入れる		自分で出来る
58級	水中歩行		自分で出来る
57級	顔つけ		5秒
56級	呼吸	(壁持ち)	3回
55級	バブリング		3回
54級	伏し浮き	(板持ち)	5秒(3秒)
53級	ポビング		1回
52級	伏し浮き		5秒(3秒)
51級	ポビング		3回
50級	けのび	(板持ち)	5m(3m)
49級	背浮き	(板持ち)	5秒(3秒)
48級	けのび		5m(3m)
47級	背浮き	(気を付け)	5秒(3秒)
46級	腰掛けキック		10秒
45級	壁持ちキック		7秒(5秒)
44級	グライドキック	(板持ち)	7m(4m)
43級			7m(5m)
42級	背面キック	(板持ち)	10m(7m)
41級		(気を付け)	10m(7m)
40級		(けのび)	10m(7m)
39級	反転キック	(板持ち)	動作確認
38級			動作確認
37級	スタンドプル		動作確認
36級	ノーブレイクロー		10m(7m)
35級	クロール	(片手、右・左呼吸)	15m
34級		(右呼吸・左呼吸)	12.5m
33級		(右呼吸・左呼吸)	25m
32級		(フォーム)	25m
31級	背面キック	(けのび)	25m

級	テスト項目		
30級	背泳ぎ		12.5m
29級			25m
28級		(フォーム)	25m
27級	泳力向上(2泳法)		25mタイム
26級	平泳ぎキック	(壁持ち)	動作確認
25級		(板持ち)	7m
24級		(けのび)	10m
23級	平泳ぎ		12.5m
22級			25m
21級		(フォーム)	25m
20級	泳力向上(3泳法)		25mタイム
19級	バタフライキック		10m
18級	片手バタフライ		15m
17級	バタフライ		12.5m
16級			25m
15級		(フォーム)	25m
14級	泳力向上(4泳法)		25mタイム
13級	クロール50m		完泳
12級			1'05"0以内
11級	背泳ぎ50m		完泳
10級			1'15"0以内
9級	平泳ぎ50m		完泳
8級			1'20"0以内
7級	バタフライ50m		完泳
6級			1'10"0以内
5級	100m個人メドレー		完泳
4級			2'19"9以内
3級			2'09"9以内
2級			1'59"9以内
1級	100m種目		タイムトライアル