





ミズノスイミングスクール 進級基準

級	テスト項目
カニ	 頭を全部入れて潜ることができる
アシカ	 鼻からブクブクができる
ラッコ	 クラゲ浮きから伏し浮きができる
イルカ	 けのび浮き 10秒もしくは5m 面キック5m
18	けのびキック7m 板キック12.5m
17	 板キック25m 板面キック12.5m
16	背面キック12.5m
15	ロール12.5m(ストローク有)
14	 面かぶりクロール (ノーブレ)7m
13	片手クロール12.5m

級	テスト項目	
12	クロール12.5m	
11		クロール25m
10		背泳ぎキック25m
9	背泳ぎ25m	
8		平泳ぎキック12.5m2K1B板有 (キック練習)
7		平泳ぎキック25m顔上げて板有 (キック強化)
6	平泳ぎキック25m1K1B板有 (タイミング)	
5		平泳ぎ25m
4		バタフライキック25m
3		バタフライ12.5m
2		バタフライ25m
1		100m個人メドレー