

# はれったスイミングランド 進級表

級	練習内容 (テスト種目)
27	水慣れ
26	水中歩行 ほっぺつけ (左右)
25	水かけ 顔つけ1回
24	呼吸動作 (ブクブクパー) 顔つけ3回
23	呼吸動作 (1・2・ブクブクパー) 顔つけ10秒
22	呼吸動作 (1・2・ブクブクパー×3回) 立ち飛び込み
21	水中ジャンプ (その場3回) 背浮き (その場5秒)
20	水中ジャンプ (2m以上) 背浮き (3m以上)
19	水中ジャンプ (4m以上) 伏し浮き (その場5秒)
18	水中ジャンプ (4m以上×2回) けのび (4m以上)



級	練習内容 (テスト種目)
17	グライドキック・呼吸無 (5m以上)
16	グライドキック・呼吸有 (9m以上)
15	クロールキック (9m以上・ビート板有)
14	キャッチアップクロール (5m以上・呼吸無)
13	クロール (9m以上・呼吸無)
12	クロールスイム (9m以上)
11	背泳ぎキック (9m以上)
10	背泳ぎスイム (9m以上)
9	クロールスイム・背泳ぎスイム (各18m以上)



級	練習内容 (テスト種目)
8	平泳ぎキック (18m以上)
7	平泳ぎスイム (18m以上)
6	バタフライプル (18m以上)
5	バタフライスイム (18m以上)
4	4泳法の記録測定・泳力養成 クロールクイックターン (ポイント制)
3	4泳法の記録測定・泳力養成 背泳ぎのクイックターン (ポイント制)
2	4泳法の記録測定・泳力養成 個人メドレー (ポイント制)
1	個人メドレーを含む4泳法の記録測定 泳力養成 (ポイント制)
特級	個人メドレーを含む4泳法の泳力養成



Swimming Land