

有明プール検定 内容（案）

別紙1-2

級数	内容
41級	シャワー浴び(頭から)
40級	水かけっこ遊び 滑り込み(赤台使用)
39級	面付け バブリング
38級	水中じゃんけん(1回ごとに息継ぎ)
37級	水中宝物拾い(複数たからものを一度に拾う)
36級	うつ伏せ浮き 蹴伸び
35級	仰向け浮き 蹴伸び
34級	うつ伏せバタ足
33級	仰向けバタ足
32級	クロール10メートル
31級	クロール20メートル息継ぎ
30級	クロール25m 平泳ぎ
29級	クロール25m 平泳ぎ25m
28級	クロール25m 平泳ぎ25m 背泳ぎ
27級	クロール25m 平泳ぎ25m 背泳ぎ25m
26級	クロール25m 平泳ぎ25m 背泳ぎ25m イルカ飛び
25級	クロール25m 平泳ぎ25m 背泳ぎ25m ドルフィンキック
24級	クロール25m 平泳ぎ25m 背泳ぎ25m ドルフィン平泳ぎ
23級	クロール25m 平泳ぎ25m 背泳ぎ25m ドルフィン平泳ぎ25m
22級	クロール25m 平泳ぎ25m 背泳ぎ25m バタフライ片手
21級	クロール50m 平泳ぎ50m 背泳ぎ50m バタフライ片手25m
20級	クロール50m 平泳ぎ50m 背泳ぎ50m バタフライ時々両手
19級	クロール50m 平泳ぎ50m 背泳ぎ50m バタフライ時々両手25m
18級	クロール50m 平泳ぎ50m 背泳ぎ50m バタフライ両手
17級	クロール50m 平泳ぎ50m 背泳ぎ50m バタフライ25m
16級	クロール50m 平泳ぎ50m 背泳ぎ50m バタフライ50m
15級	4泳法中1泳法25m45秒以内
14級	4泳法中1泳法25m40秒以内
13級	4泳法中1泳法25m35秒以内
12級	4泳法中1泳法50m90秒以内
11級	4泳法中1泳法50m80秒以内
10級	4泳法中1泳法50m70秒以内
9級	100メートル個人メドレーを完泳
8級	100メートル個人メドレーを3:00:0以内
7級	100メートル個人メドレーを2:40:0以内
6級	100メートル個人メドレーを2:20:0以内
5級	100メートル個人メドレーを2:00:0以内
4級	200メートル個人メドレーを完泳
3級	200メートル個人メドレーを6:00:0以内
2級	200メートル個人メドレーを5:00:0以内
1級	200メートル個人メドレーを4:00:0以内