

# 泳力チェック項目

級	クリア基準
30	もぐれる(10カウント)
29	水中ジャンプ5m
28	呼吸法連続10回(後ろで壁持ち)
27	グライダー身長の2倍
26	気をつけ背面浮き身長の2倍(自力)
25	グライダーキック7m
24	ヘルパー付背面浮き身長の2倍
23	ノーブレクロール7m
22	板キック25m
21	横呼吸キック12.5m
20	背面キック25m
19	板片手クロール12.5m
18	クロール12.5m
17	クロール25m
16	片手背泳ぎ25m

級	クリア基準
15	背泳ぎ25m
14	平泳ぎキック(グライダー)10m
13	板呼吸平泳ぎキック25m
12	平泳ぎ12.5m
11	平泳ぎ25m
10	バタフライキック10m
9	ドル平25m
8	片手バタフライ25m
7	バタフライ25m
6	クロール50m
5	背泳ぎ50m
4	平泳ぎ50m
3	バタフライ50m
2	個人メドレー100M
1	個人メドレー100Mタイム

※各級にはサブ項目も設定しております。



**ビバスポーツアカデミー南草津**

〒525-0059 滋賀県草津市野路1丁目15番5 フェリエ6F

TEL:077-566-8700 <https://www.viva-sa.com/>

