

エルグ・テクノ スイミングスクール 認定基準表

2023年10月～

認定級	認定項目	基準内容
20	顔つけ	C 口を水につけられる
		B 水の中で目をあけることができる
		A 5秒頭を水中につけていられる
19	立ちとびこみ	C コーチと手をつないでとびこむことができる
		B 一人でとびこむことができる
		A 一人で遠くまでとびこむことができる
18	もぐり	C 頭までもぐるることができる
		B 鼻から息をはきながらもぐるることができる
		A ポビングジャンプができる
17	けのび5秒	C 両足で壁をける
		B 手足を伸ばせる
		A 5秒間けのびができる
16	板キック12.5M (ヘルパー 2 個付)	C 12.5M泳げる
		B 元気よくキックがうてる
		A 足の付け根から大きくキックがうてる
15	12.5M背面キック (ヘルパー 2 個付)	C 12.5M泳げる
		B リラックスして手をまっすぐ上に伸ばせる
		A 足の甲で水を蹴り上げられる
14	息継ぎ板キック25M (ヘルパー 2 個付)	C 25M泳げる
		B 両腕をまっすぐに伸ばせる
		A キックを強く打ち、1.2.バツのタイミングで呼吸が出来る
13	背泳ぎ25M (ヘルパー 2 個付)	C 25M泳げる
		B キックを強く打ち、肘をしっかり伸ばして泳げる
		A 泳ぎながら手が気をつけにならない
12	クロール12.5M (ヘルパー 2 個付)	C 12.5M泳げる
		B 呼吸は横を向いた姿勢でできる
		A 呼吸時は手を前に伸ばしたまま泳げる
11	クロール25M (ヘルパー1個付)	C 25M泳げる
		B 呼吸は横を向いた姿勢でできる
		A 呼吸時は手を前に伸ばしたまま泳げる
10	背泳ぎ25M	C 25M泳げる
		B 肘をしっかり伸ばし左右の手がリズムよく回せる
		A 水をしっかりかきキックがとまらず強くうてる
9	クロール25M	C 25M泳げる
		B 水をしっかりかける
		A リズムよく手を回しながら泳げる
8	平泳ぎ板キック25M	C 25M泳げる
		B あおり足キックにならないで泳げる
		A 腰を沈ませず、伸びをとって泳げる
7	平泳ぎ25M	C 25M泳げる
		B 1ストローク1キック1ブレスのタイミングで泳げる
		A 手を大きくかいたりせず、伸びをとって泳げる
6	バタフライ25M	C 25M泳げる
		B 1ストローク2キックのタイミングで泳げる
		A 肘と膝が曲がりすぎないように泳げる