

認定基準表

認定級		腰ヘルパー
水慣れ	① アームヘルパーを付けて一人で浮く、移動する。	○
	② 呼吸止め(3カウント以上)	○
	③ 板ふし浮き	○
	④ プールサイドからジャンプ	○
	⑤ 水中歩行	○
板キック	① 顔上げキック 12.5m	○
	② 顔上げキック 25m	○
	③ 顔つけキック 12.5m	○
	④ 顔つけキック 25m	○
	⑤ ボビングジャンプ 5m	×
ヘルパー クロール	① けのび・グライドキック 5m	○
	② クロール 12.5m	○
	③ クロール 25m	○
ヘルパー 背泳ぎ	① 背面きをつけキック 25m	○
	② 背面けのびキック 25m	○
	③ 背泳ぎ 12.5m	○
	④ 背泳ぎ 25m	○
クロール	① クロール 12.5m	×
	② クロール 25m	×
背泳ぎ	① 背泳ぎ 12.5m	×
	③ 背泳ぎ 25m	×
平泳ぎ	① 顔つけ板キック 25m	×
	② 平泳ぎ 12.5m	×
	③ 平泳ぎ 25m	×
	④ ひとかき ひとけり	×
バタフライ	① けのびキック 25m	×
	② バタフライ 12.5m	×
	③ バタフライ 25m	×

○・・・有り ×・・・無し