

認定基準表 令和7年4月改定版

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	×
クロール	①	けのび・グライドキック 5m	○
	②	ノーブレクロール 2かき以上	○
	③	ヘルパークロール 12.5m	○
	④	ヘルパークロール 25m	○
	⑤	クロール 12.5m	×
	⑥	クロール 25m	×
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	×
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