



進級基準表

| 泳力レベル | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|------|--|---|-------|------|---------------|------|----------------------------------|
| 初級 | 初中級 | 中上級 | 級 | 泳力目標 | テスト距離・時間 | 制限タイム | ゴーグル | | | |
| 初級 | | | 22 | 楽しくプールに通うことができる 水を怖がらずにプールに入れる フロアの上で自由に動ける | | | 装着なし | | | |
| | | | 21 | 顔を洗うことができる 水に顔をつけることができる 水に口をつけ息を吐くことができる | 2秒 | | | | | |
| | | | 20 | 水に顔を5秒つけられる コーチと一緒に背浮きができる 水面に顔をつけて息を吐くことができる | 5秒 | 2秒 | | | | |
| | | | 19 | 潜ることができる 潜って息を吐くことができる フロア台2段から1段へジャンプできる | 3秒 | | | | | |
| | | | 18 | 5秒以上もぐることができる 1秒以上水中で目が開けられる フロア台の上でボビング移動ができる | 5秒 1秒 3m | | | | | |
| | | | 17 | ひとりで浮く姿勢がとれる プールサイドから飛び込むことができる 背浮き | 3秒 3秒 | | | | | |
| | | | 16 | けのび ひとりでボビング移動ができる | 初級 3m・初中級 5m 初級 3m・初中級 5m | | | | | |
| | | | 15 | 板キック(初級:補助具あり) | 12m | | | | | |
| | | | 14 | 顔付け板キック(初級:補助具あり) | 12m | | | | | |
| | | | 13 | 背面キック(初級:補助具あり) | 12m | | | | | |
| 初中級 | | | 12 | 面かぶりキック | 7m | | 装着可 | | | |
| | | | 11 | ノーブレスクロール | 10m | | | | | |
| | | | 10 | クロール | 15m | | | | | |
| | | | 9 | 背泳ぎ キック | 25m | | | | | |
| | | | 8 | 背泳ぎ | 25m | | | | | |
| | | | 7 | クロール | 25m | | | | | |
| | | | 6 | クロール | 50m | | | | | |
| | | | 5 | 平泳ぎ顔付け板キック(呼吸あり) | 25m | | | | | |
| | | | 4 | 平泳ぎ | 25m | | | | | |
| | | | 3 | バタフライ顔付け板キック(呼吸あり) | 25m | | | | | |
| 中上級 | | | 2 | バタフライ | 25m | | 装着可 | | | |
| | | | 1★ | | 2年生以下 2.40.00 3~4年生 2.30.00 5年生以上 2.20.00 | 100m | | 学年別で タイム設定 | | |
| | | | 1★★ | 100m個人メドレー | 2年生以下 2.30.00 3~4年生 2.20.00 5年生以上 2.10.00 | | | | | |
| | | | 1★★★ | | 2年生以下 2.20.00 3~4年生 2.10.00 5年生以上 2.00.00 | | | | | |
| | | | 上級 | | | JM | | クロール | 50m | 年齢・性別などの 体力レベルに応じ 各種タイムを設定 |
| | | | | | | | | 背泳ぎ | 50m | |
| | | | | | | | | 平泳ぎ | 50m | |
| | | | | | | | | バタフライ | 50m | |
| | | | | | | | | 100m 個人メドレー | 100m | |