

進級基準表

クラス	級	進級テスト基準
ホワイト 初歩	13級	シャワー浴び・プールマナー
	12級	水遊び（プールの水を楽しく浴びる）
	11級	入水（プールに入る）
	10級	顔つけ（顔のみ）
	9級	顔つけ（頭全部を沈める）
	8級	呼吸止め（5秒まで）
	7級	呼吸止め（10秒間以上呼吸止めが出来る）
	6級	前方呼吸（水の中で息を吐く）
	5級	前方呼吸連続（息を吐く動作のくりかえし）
	4級	浮く（ビート板を持って5秒まで）
	3級	浮く（何も頼らず5秒以上）
	2級	ポビング（プールの底を蹴りジャンプ）
	1級	もぐる（自分の意思で楽しく）
オレンジ 初級	10級	腰かけキック
	9級	壁キック
	8級	板キック 13M（ビート板でキック）
	7級	板キック 25M（ビート板でキック）
	6級	面かぶりキック 7M（ビート板で顔つけクロールキック）
	5級	ケノビキック 7M [壁スタート]（背伸び伏し浮きクロールキック）
	4級	ノーブルクロール 10M（呼吸無しのクロール）
	3級	左右呼吸（クロールの横呼吸）
	2級	クロールコンビ 13M
	1級	クロールコンビ 25M [スタート・ターン]
グリーン 中級	10級	背面浮き
	9級	背面キック 13M
	8級	背面キック 25M
	7級	背泳ぎコンビ 13M
	6級	背泳ぎコンビ 25M
	5級	平泳ぎ壁キック
	4級	平泳ぎ板キック
	3級	平泳ぎケノビキック（背伸び伏し浮きキック）
	2級	平泳ぎコンビ 13M
	1級	平泳ぎコンビ 25M

ブルー 上級	5級	バタフライ壁キック
	4級	バタフライ板キック
	3級	バタフライコンビ 13M
	2級	バタフライコンビ 25M
	1級	100M 個人メドレー (2分以内)
ブルー 上級	ブルー5級以上	
選手育成	本水泳連盟	水泳資格表 4級以上
選手	本水泳連盟	水泳資格表 6級以上

※毎月1回進級テストがあります。※級ブロック毎の練習です。