進級基準表

明るく元気にステップアップ

ホワイト初歩 まずは水になれよう！

- 13級：シャワー浴び・プールマナー
- 12級：プールの水を楽しく浴びる
- 11級：プールに入る
- 10級：顔を水につける
- 9級：頭の後ろまで水につける
- 8級：頭を沈めて水中呼吸止め5秒
- 7級：頭を沈めて水中呼吸止め10秒
- 6級：前方呼吸（水中で鼻からブクブク）
- 5級：前方呼吸連続
- 4級：ビート板を持って5秒浮く
- 3級：何も頼らずに5秒浮く
- 2級：ボビング（プールの底をけりジャンプ）
- 1級：自分の意思で水中にもぐる　水泳キャップがオレンジに！

級が変われば帽子も変わる

オレンジ初級 泳げるようになろう！

- 10級：腰かけクロールキック
- 9級：壁をもってクロールキック
- 8級：クロールビート板キック13m
- 7級：クロールビート板キック25m
- 6級：クロール面かぶりキック7m
- 5級：クロールけのびキック7m
- 4級：ノーブレスクロール10m
- 3級：クロール横呼吸（左右両呼吸）
- 2級：クロールコンビ13m
- 1級：クロールコンビ25m　水泳キャップがグリーンに！

グリーン中級 色々な泳ぎをマスターしよう

- 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：平泳ぎビート板キック25m
- 3級：平泳ぎけのびキック
- 2級：平泳ぎコンビ13m
- 1級：平泳ぎコンビ25m　水泳キャップがブルーに！

ブルー上級者 目指せトップスイマー！

- 5級：バタフライ壁キック
- 4級：バタフライビート板キック25m
- 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（年齢別タイム基準有）

1級の次は段のテストがあるよ！