

進級基準表

階級	泳力	B	A
16	顔つけ	プールに顔がつけられる	頭までもぐれる
15	ポビング	その場で10回できる	進みながらできる
14	けのび	コーチの所まで浮ける	正しい姿勢で浮ける
13	けのびキック	キックが打てる	正しい姿勢でキックが打てる
12	呼吸なしクロール	きれいに手を回せる	5M以上きれいに泳げる
11	板キック25M	12. 5Mキックで進める	25Mきれいにキックができる
10	背面キック(ビート板)	ラッコキックができる	ビート版で25Mキックができる
9	板キック(呼吸)	12. 5Mキックで進める	25Mきれいにキックができる
8	息継ぎクロール25M	12. 5Mきれいに泳げる	25M最後まできれいに泳げる
7	背面キック25M	ペンギンキックができる	25M最後まできれいに泳げる
6	背泳ぎ25M	12. 5Mきれいに泳げる	25M最後まできれいに泳げる
5	平泳ぎキック25M	足の裏で水がしっかりけれる	タイミングよくきれいにキックができる
4	平泳ぎ25M	12. 5Mきれいに泳げる	25M最後まできれいに泳げる
3	バタフライキック25M	リズム良くキックができる	25M最後まできれいにキック出来る
2	バタフライ25M	12. 5Mきれいに泳げる	25M最後まできれいに泳げる
1	100M個人メドレー	最後までしっかりと泳げる	ターン・泳ぎ共にスムーズにできる