

赤
級

級	進級基準	判断基準				
8	水中歩行	水を怖がらないで レッスンに 入っている	コーチの話を 聞いている	顔が洗える	1人でできる (ジャンプ、歩く)	口から バブリングが できる
7	自転車こぎ3m	1人でスタートが できる	体のバランスを 保てる	赤台の上で1人で 着地ができる	力を抜いて 足を動かせる (コーチと一緒に)	自転車こぎが 1人でできる
6	顔付け5秒	目・鼻・口を 同時につけれる	顔に手を 当てないでできる	頭から水を かぶれる	1人で顔付け できる	息を吐きながら 顔をつけれる
5	目を開けて 頭まで潜る3回	水中で目を 開けれる	頭まで潜れる	膝を曲げて 頭まで潜れる	コーチと一緒に 深い所まで 潜れる	3回できる
4	立ち飛びこみ (ヘルパー2つ)	プール半分の 青い線まで ジャンプできる	両足で 踏み切れる	着水が 足からできる	鼻から息を吐ける	手をもって 立った所から できる
3	ボビングジャンプ3m	膝を曲げて 潜れる	両足でジャンプ できる	両手で水を 押せる	息を鼻から吐き 口から吸う事が できる	手足をバタバタ させずに 落ち着いている
2	板フロート3m	顔つけて 両足でスタートし ている	頭が入っている	肘を伸ばし 足を閉じている	怖がらずに 脱力している (腰を反らない)	着地ができる (足を付けてから 顔をあげる)
1	けのび3m	手を前で揃えて 顔つけて 両足でスタート している	頭が入っている	肘を伸ばし 足を閉じている	怖がらずに 脱力している (腰を反らない)	着地ができる (足を付けてから 顔をあげる)

黄 級	級	進級基準	判断基準				
	5	板キック10m (ヘルパー2つ)	下駄キックに ならず 足首が柔らかく できている	けいれん キックにならず 大きく動いている	腰が浮いている (反っていない)	何も当らずに ゴールまで進める	足の付け根から 柔らかく 足を動かせる
	4	板キック20m (ヘルパー2つ)	下駄キックに ならず 足首が柔らかく できている	けいれん キックにならず 大きく動いている	腰が浮いている (反っていない)	何も当らずに ゴールまで進める	足の付け根から 柔らかく 足を動かせる
	3	板キック10m	正しいキックが できる	腰が浮いている (反っていない)	ビート板を抑えず できている (頭が上がって いない)	何も当らずに ゴールまで進める	足の付け根から 柔らかく 足を動かせる
	2	板キック20m	正しいキックが できる	腰が浮いている (反っていない)	ビート板を抑えず できている (頭が上がって いない)	何も当らずに ゴールまで進める	足の付け根から 柔らかく 足を動かせる
	1	呼吸付き 板キック20m	頭が入っている	呼吸のタイミング が合っている (1.2.ブクブク.パツ)	呼吸時体や ビート板を 沈めずできる	鼻から息を吐き 口から吸えている	ビート板を握らず 正しいキックが できる

緑 級	級	進級基準	判断基準				
	8	グライドキック5m	けのびの姿勢ができる	体の力が抜けている	手が水中に入っている	頭が入って肘が伸びている	顔を上げずにゴールできる
	7	呼吸なしクロール7m	頭が入っている	小指退水・親指入水が できている	前の手が水中に入っている	手首・肘が曲がらず大きく回している	キックが できている
	6	クロール10m	正しいクロール(ノーブレ)が できている	呼吸時体を開かず泳げている	顎を引いて頭が入っている	2回に1回で呼吸できている	呼吸の タイミングが合っている
	5	クロール20m	正しいクロール(ノーブレ)が できている	呼吸時体を開かず泳げている	顎を引いて頭が入っている	2回に1回で呼吸できている	呼吸の タイミングが合っている
	4	背面キック10m	背浮き・スタート・着地が 1人でできる	腰と足が浮いてる (反っていない)	膝が水面から出ないで 柔らかく足が動いている	下駄キックにならず脱力して 足の甲で蹴っている	何も当らず ゴールできる
	3	背面キック20m	背浮き・スタート・着地が 1人でできる	腰と足が浮いてる (反っていない)	膝が水面から出ないで 柔らかく足が動いている	下駄キックにならず脱力して 足の甲で蹴っている	何も当らず ゴールできる
	2	背泳ぎ10m	背面キックができる	小指入水が できている	肘・手を伸ばし正しいストローク ができる	正しい水中の位置で タイミングよく水をかけている	顎を引いている
1	背泳ぎ20m	背面キックができる	小指入水が できている	肘・手を伸ばし正しいストローク ができる	正しい水中の位置で タイミングよく水をかけている	顎を引いている	

青
級

級	進級基準	判断基準				
8	平泳ぎ板キック20m (ヘルパー2つ)	足首が 曲がっている (あおり足×)	キック後腰と足が 浮いている	キック後2秒 伸びている	膝を引きすぎず キックできている	キック後バタ足 せず 足が揃っている
7	平泳ぎ呼吸付き 板キック20m	正しいキックが できている	呼吸が 終わってから キックをしている	キック後2秒 伸びている	呼吸時体を 起こさない 姿勢が 出来ている	呼吸後体が 浮いている
6	平泳ぎ10m	呼吸後頭が 入っている	体の前で手を 小さくかけている	キック後2秒 伸びている	呼吸・手足の タイミングが 合っている	沈まず体が 伸びている
5	平泳ぎ20m	呼吸後頭が 入っている	体の前で手を 小さくかけている	キック後2秒 伸びている	呼吸・手足の タイミングが 合っている	沈まず体が 伸びている
4	バタフライ グライドキック20m	うねりができる	頭が入って 肘が伸びている	バタフライグライド キックが 呼吸なしで10m できる	呼吸のタイミン グが合っている (4回に1回)	足を揃えて膝が 曲がりすぎず キックが できている
3	呼吸なし バタフライ10m	うねりができる	手と足の タイミングが 合っている	手が水面から 上がっている	肘が伸びている	親指から 入水している
2	バタフライ10m	正しいバタフライ (ノーブレ)が できている	手足のタイミン グが合っている	呼吸のタイミン グが合っている	肘が伸びている	2回の1回の タイミン グで 呼吸ができている
1	バタフライ20m	正しいバタフライ (ノーブレ)が できている	手足のタイミン グが合っている	呼吸のタイミン グが合っている	肘が伸びている	2回の1回の タイミン グで 呼吸ができている

白 級	級	進級基準	判断基準				
	5	クロール40m	正しいクロールができる (エルポアップ)	2回に1回の呼吸ができる	立たずにターンができる (クイックターン)	40m泳ぐ泳力・体力がある	一定のスピードで形が崩れずに泳げる
	4	平泳ぎ40m	正しい平泳ぎができる	伸びのある泳ぎができる	立たずにターンができる (タッチターン)	40m泳ぐ泳力・体力がある	一定のスピードで形が崩れずに泳げる
	3	背泳ぎ40m	正しい背泳ぎができる	伸びのある泳ぎができる	立たずにターンができる (タッチターンorクイックターン)	40m泳ぐ泳力・体力がある	一定のスピードで形が崩れずに泳げる
	2	バタフライ40m	正しいバタフライができる	伸びのある泳ぎができる	立たずにターンができる (タッチターン)	40m泳ぐ泳力・体力がある	一定のスピードで形が崩れずに泳げる
	1	80m個人メドレー	正しい泳ぎができる	飛び込みスタートができる	個人メドレーのターンができる	40m泳ぐ泳力・体力がある	順番を間違えずに4泳法泳げている