

進 級 表

レッドドルフィン (水なれクラス)	
8級	水中歩行
7級	自転車こぎ 3m
6級	顔付け 5秒
5級	目を開けて頭まで潜る 3回
4級	立ち飛び込み
3級	ホッピングジャンプ 3m
2級	板フロート 3m
1級	けのび 3m

ブルードルフィン (平泳ぎ・バタフライクラス)	
8級	平泳ぎ板キック 20m
7級	呼吸つき板キック 20m
6級	平泳ぎ 10m
5級	平泳ぎ 20m
4級	バタフライグライドキック 20m
3級	呼吸なしバタフライ 10m
2級	バタフライ 10m
1級	バタフライ 20m

イエロートルフィン (バタ足クラス)	
5級	板キック 10m (ヘルパー2つ)
4級	板キック 20m (ヘルパー2つ)
3級	板キック 10m
2級	板キック 20m
1級	呼吸つき板キック 20m

ホワイトドルフィン (各泳法40m・個人メドレークラス)	
5級	クロール 40m
4級	平泳ぎ 40m
3級	背泳ぎ 40m
2級	バタフライ 40m
1級	80m個人メドレー

グリーンドルフィン (クロール・背泳ぎクラス)	
8級	グライドキック 5m
7級	呼吸なしクロール 7m
6級	クロール 10m
5級	クロール 20m
4級	背面グライドキック 10m
3級	背面グライドキック 20m
2級	背泳ぎ 10m
1級	背泳ぎ 20m

上級クラス	
ブロンズ (9級~1級)	
シルバー (9級~1級)	
ゴールド (5級~1級)	

2019年4月より改正