

進級基準表

練習級	ワッペン	キャップ色	ワッペン 数	合格基準	ヘルパー	コース別距離		
						A	B	C L S
初級(タマゴ)		Red	0	ポビング				
			1	立ち飛び込み				
			2	水中お尻け				
			3	水中ジャンプ		3 M	4 M	5 M
15級(ヒヨコ)		Red	1	けのび		2 M	3 M	4 M
			2	背浮き				
			3	面かぶりキック		3 M	4 M	5 M
14級(アヒル)		Yellow	1	面かぶりキック		4 M	5 M	6 M
			2	板キック	(へー2)	25M	25M	25M
			3	背面キック	(へー2)	10M	10M	10M
13級(スワン)		Yellow	1	板キック(前呼吸付き)		25M	25M	25M
			2	背面キック	(へー2)	25M	25M	25M
			3	背面キック		10M	10M	10M
12級(グッピー)		Blue	1	面かぶりクロール	(へー2)	8 M	9 M	10 M
			2	ローリングキック		10M	12.5M	12.5M
			3	クロール横呼吸(板なし)	(へー2)	10M	10M	10 M
11級(エンゼル)		Blue	1	クロール	(へー2)	10M	10M	10M
			2	背泳ぎ	(へー2)	10M	10M	10M
			3	背泳ぎ	(へー2)	25M	25M	25M
10級(タツ)		Blue	1	背泳ぎ		10M	10M	10M
			2	クロール	(へー2)	25M	25M	25M
			3	クロール		10M	10M	10M
9級(オレンジ)			1	背泳ぎ		25M	25M	25M
8級(オレンジ)			2	クロール		25M	25M	25M
7級(オレンジ)			3	平泳ぎ		25M	25M	25M
6級(ミドリ)			1	バタフライ		25M	25M	25M
5級(ミドリ)			2	背泳ぎ 年齢別・制限タイム		50M	50M	50M
4級(ミドリ)			3	クロール 年齢別・制限タイム		50M	50M	50M
3級(アオ)			1	平泳ぎ 年齢別・制限タイム		50M	50M	50M
2級(アオ)			2	バタフライ 年齢別・制限タイム		50M	50M	50M
1級(アオ)			3	個人メドレー 年齢別・制限タイム		100M	100M	100M