

新進級基準表

レベル	進級基準	距離
1	★プールにひとりで入事ができる コーチの指示が聞ける 「笑顔」が見れる	
1C	★腰かけビートができる プールサイドに座って足を交互に動かすことができる	
1B	★セフティーの上を歩く事ができる 楽しく手を動かしながら歩ける	
1A	★カニカニができる(セフティー敷き詰めの上でOK) オーバーフローを持ってカニカニができる 足が床に付かずにカニカニができる	
2	★自分で水中に顔をつける事ができる 瞬時でもできればOK	
2C	★ワニワニができる 足を伸ばしてワニワニができる セフティーの上り下りが自分でできる	
2B	★背面浮きができる(補助付き) 壁からのスタート(立つのは補助付きでOK) 気持ちよく耳までつかることができる	
2A	★カニカニ潜りができる(敷き詰めOK) プールサイドを持って、もぐることができる 楽しく、リラックスしてできる	
3	★ブクブクパーができる セフティーの上で連続(水の中で息を吐く⇒口からでもOK) 敷き詰めの上でビート板の練習を開始	
3C	★ワニキックができる ワニワニしながら、キックができる ワニワニしながら、キックをしぶくぶくできる	
3B	★自由泳ぎができる(補助付き)⇒手を持たない 手でバランスを取りながら泳げる 自分で立つことができる(セフティーは敷き詰め)	2m
3A	★板ビートができる ビート板を持って、キックが続けてできる 顔は出来る限り水につける	3m
4	★自由泳ぎができる 手でバランスを取りながら泳げる	3m
4C	★Uターン泳ぎができる 手足を使ってUターンができる	
4B	★背面浮きができる 壁からのスタートをして浮ける(補助なし) コーチの号令でたつことができる 立ち方は、上向き⇒曲げる、上向き⇒下向き どちらもOK	5秒以上
4A	★板ビートができる 継続したキックで進むことができる 顔をつけたり上げたりできる	5m
5	★けのびキックができる 手を前にのばして(組む必要なし)泳げる 楽しくリラックスして泳げる	5m
5C	★もぐる事ができる 目を開けて潜る事ができる セフティーに沈めたおもちゃを自分でとることができる	
5B	★背面キックができる 壁からスタート、手は身体の横でOK セフティーの上に自分で立つ事ができる キックは小さく早くうてる	3m
5A	★自由泳ぎができる(呼吸付き) 壁からスタート、ストリームライン(手は組む必要なし) 呼吸時は、平泳ぎのちいさなプルで(犬かきではない) 呼吸のタイミングはリズムカルに(頻繁にしない)	8m

レベル	進級基準	距離
6	★板キックができる(呼吸付き) 壁からスタート、安定した進むキック、身体が沈まない 呼吸のタイミングはリズムカルに(頻繁にしない)	10m
6C	★板キックができる(呼吸付き) レベル6の持続力向上	12.5m
6B	★背面キックができる 壁からスタート、手は身体の横でOK キックは安定した進むキック	5m
6A	★けのびキックができる(呼吸付き) 壁からスタート、ストリームライン 呼吸時は、平泳ぎのプル、キックが沈まない、安定性	8m
7	★背面キックができる 背泳ぎのスタート ⇒ 出来る限り手は上(無理をしない) キックは推進力があり、安定している	8m
7C	★ポビングができる クロールの呼吸のタイミングと同じ、リラックスしている	10m
7B	★けのびキックができる(呼吸付き) 壁からスタート、ストリームライン 呼吸時は、平泳ぎのプル、キックの推進力、安定性	10m
7A	★ノーブレクロールができる 壁からスタート、ストリームライン 手は大きくゆっくりまわす(その時キックがとまらない) 手を大きく早くまわすことができる	
8	★ロールスイムができる 壁からスタート・けのび5秒⇒背面5秒の繰り返し まわる方向はどちらでもできるようにする 手の位置・・・けのびも背面は身体の横でOK ポイントは、呼吸の顔上げ位置の確認	8m
8C	★クロールができる 出来る限り、右呼吸を教える 左手が前にのびてから呼吸、手のひらが前をむかない 入水時、水をむやみにたたかない	8m
8B	★カウント背泳ぎができる 背泳ぎのスタートを徹底する 片手が上・片手が下でカウントして交代する 天井に手を高くあげてそのままリラックスしてほおる 水を深くかかない、リズム(声かけ)は4拍子 ゆっくり泳ぐ⇒ピッチを上げて泳ぐ	8m
8A	★背面キックができる 背泳ぎのスタートを徹底する 5m前からのタッチができる 手は出来る限り上(できればストリームラインで)	10m
9	★初歩的なクロールができる 呼吸時、顔の位置、キックなどが安定している ゆっくり泳げる、早く泳げる	12.5m
9C	★板キックができる(呼吸付き) 壁からスタート⇒壁にタッチができる 安定した推進力と持久力がある	25m
9B	★背面キックができる 背泳ぎスタートおよびタッチができる	25m
9A	★けのびキックができる(呼吸付き) 呼吸時にキックが止まらない 顔付けの時間は長く、息するときは、素早く	12.5m
10	★初歩的な背泳ぎができる スタート、キック、リカバリー、4拍子、ゆっくり、早く	12.5m
11	★クロールで25m以上泳ぐ事ができる スタート⇒ストリームライン⇒キック⇒左手からまわす ⇒右手で呼吸 ⇒泳ぐ⇒5mノーブレ⇒タッチ	25m

レベル	進級基準	距離
12	★背泳ぎで25m以上泳ぐ事ができる スタート、4拍子、⇒泳ぐ⇒5m旗の確認⇒タッチ	25m
13	★クロールと背泳ぎを連続して50m泳ぐ事ができる 安定したリズム、キック、スタート、タッチ	50m
14	★平泳ぎのキックで12.5m以上泳ぐ事ができる ヘルパー付！壁キックの徹底⇒ビート板キック	12.5m
15	★平泳ぎのけのびキックで12.5m以上泳ぐ事ができる スタート⇒2回キック1呼吸⇒両手タッチ	12.5m
16	★平泳ぎで25m以上泳ぐ事ができる スタート⇒呼吸後のびる⇒両手タッチ	25m
17	★クロールで50m以上泳ぐ事ができる 正しいタッチターンを指導！ストリームラインの重要性	50m
18	★クロールのスタート(壁けり)・ターンができる スタート、ストリームライン、キック、左手まわす、呼吸	50m
19	★背泳ぎで50m以上泳ぐ事ができる スタート、ストリームライン、キック、手を回しながら浮く、タッチ	50m
20	★背泳ぎのスタート・ターンができる 正しいターンができる	50m
21	★ドルフィンキックができる (ビート板でキック練習はしない)呼吸は平泳ぎプル	25m
22	★バタフライでタイミングよく泳ぐ事ができる 1ストロークに対して2キックができる 呼吸タイミング、2-1(ツーフン)で泳げる	12.5m
23	★バタフライで25m以上泳ぐ事ができる 2-1、3-1が泳げる スタート、タッチができる	25m
24	★平泳ぎで50m以上泳ぐ事ができる スタート、ターンをしっかり指導 スタートターンが出来ていなくても50mスイムOKならば合格	50m
25	★平泳ぎのスタート・ターンができる スタート、ターンの徹底	50m
26	★バタフライで50m以上泳ぐ事ができる スタート⇒ドルフィンキック(もぐって)⇒手をかいて浮上 ⇒スイム⇒ターンは素早く⇒タッチはのびて	50m
27	★100m個人メドレーを泳ぐ事ができる 4泳法が正しく泳げる 順番を間違わずに泳ぐ事ができる	
28	★100m個人メドレーのターンが正しくできる タッチターンが正しくできる	
29	★どれか一つの泳法で200m以上泳ぎ続けることができる 距離を数える事ができる 止まらずに泳ぐ事ができる	
30	★200m個人メドレーを泳ぐ事ができる タッチターンが正しくできる 正しい泳ぎができる	
R	タイム級	
A	タイム級	
AA	タイム級	
AAA	タイム級	

進級基準表(現)右欄をご参照下さい。