

幼児	小学生	進級項目	距離	補助員	進級規準
赤10	橙18	泣かずにいることができる		AH	① 泣かずにプールに来ることができる
赤9	橙17	水中歩行		AH	① ひとりでフロア台の上を歩くことができる
赤8	橙16	フロアのぼりおり		AH	① フロア台に登って降りることができる
赤7	橙15	ウニ歩き		AH	① フロア台の上で水平姿勢をとることができる
赤6	橙14	バブリング		AH	① 口からバブリングをすることができる
赤5	橙13	顔つけ		AH	① 目、鼻、口を同時につけることができる
赤4	橙12	フロアジャンプ		AH	① ひとりでフロア台からジャンプすることができる
赤3	橙11	もぐり		AH	① コーチと一緒に頭まで潜ることができる
赤2	橙10	伏し浮き	3秒	AH	① 顔をつけて浮くことができる ② 目標時間を達成
赤1	橙9	伏し浮きキック	3秒	AH	① 顔をつけて浮くことができる ② 足を動かして進むことができる ③ 目標時間を達成することができる
黄8	橙8	ビート板伏し浮き	3秒	H	① 顔をつけて浮くことができる ② 浮き姿勢から立つことができる ③ 目標時間を達成することができる
黄7	橙7	伏し浮き	3秒	H	① 顔をつけて浮くことができる ② 浮き姿勢から立つことができる ③ 目標時間を達成することができる
黄6	橙6	伏し浮きキック	3秒	H	① 顔をつけて浮くことができる ② 足を動かして進むことができる ③ 浮き姿勢から立つことができる ④ 目標時間を達成することができる
黄5	橙5	ビート板けのび	3m	H	① 目線を下に行ることができる ② 腕を伸ばすことができる ③ 足をそろえて伸ばすことができる ④ けのび姿勢から立つことができる ⑤ 目標距離を達成することができる
黄4	橙4	けのび	3m	H	① 目線を下に行ることができる ② 腕を伸ばすことができる ③ 足をそろえて伸ばすことができる ④ けのび姿勢から立つことができる ⑤ 目標距離を達成することができる
黄3	橙3	ビート板キック	5m	H	① 足を動かして進むことができる ② 目標距離を達成することができる
黄2	橙2	顔つけビート板キック	5m	H	① 目線を下に行ることができる ② 足を動かして進むことができる ③ 目標距離を達成することができる
黄1	橙1	けのびキック	5m	H	① 目線を下に行ることができる ② 足を動かして進むことができる ③ 目標距離を達成することができる
緑5	黄緑10	顔つけ片手ビート板キック	7m	H	① 頭の横で腕を伸ばすことができる ② 足を動かして進むことができる ③ 目標距離を達成することができる
緑4	黄緑9	顔つけ片手ビート板クロール	7m	H	① 頭の横で腕を伸ばすことができる ② 手のひらでももまで水がかけている ③ 水面より上で腕をもとすことができる ④ 目標距離を達成することができる
緑3	黄緑8	顔つけビート板クロール	7m	H	① 頭の横で腕を伸ばすことができる ② 手のひらでももまで水がかけている ③ 水面より上で腕をもとすことができる ④ 目標距離を達成することができる
緑2	黄緑7	顔つけ片手クロール	7m	H	① 頭の横で腕を伸ばすことができる ② 手のひらでももまで水がかけている ③ 水面より上で腕をもとすことができる ④ 目標距離を達成することができる
緑1	黄緑6	顔つけクロール	7m	H	① 頭の横で腕を伸ばすことができる ② 手のひらでももまで水がかけている ③ 水面より上で腕をもとすことができる ④ 両手をそろえることができる ⑤ 目標距離を達成することができる
水5	黄緑5	ビート板キック （呼吸あり）	12.5m	H	① 推進力のあるキックができる ② 1.2.3.パのリズムで呼吸することができる ③ 目標距離を達成することができる
水4	黄緑4	片手ビート板クロール （呼吸あり）	12.5m	H	① 1.2.3.パのリズムで呼吸することができる ② 頭を覆かせて呼吸することができる ③ 手のひらでももまで水がかけている ④ 水面より上で腕をもとすことができる ⑤ 目標距離を達成することができる
水3	黄緑3	ビート板クロール （呼吸あり）	12.5m	H	① 2回に1回のタイミングで呼吸することができる ② 頭を覆かせて呼吸することができる ③ 手のひらでももまで水がかけている ④ 水面より上で腕をもとすことができる ⑤ 目標距離を達成することができる
水2	黄緑2	片手クロール （呼吸あり）	12.5m	H	① 1.2.3.パのリズムで呼吸することができる ② 頭を覆かせて呼吸することができる ③ 手のひらでももまで水がかけている ④ 水面より上で腕をもとすことができる ⑤ 目標距離を達成することができる
水1	黄緑1	クロール	12.5m	H	① 4回に1回のタイミングで呼吸することができる ② 頭を覆かせて呼吸することができる ③ 手のひらでももまで水がかけている ④ 水面より上で腕をもとすことができる ⑤ 目標距離を達成することができる

* 補助員：AH…アームヘルパー／H…ヘルパー

小学生	進級項目	距離	補助員	進級規準
青9	背面キック （きをつけ）	12.5m	H	① 仰向けできをつけ姿勢を維持することができる ② 足を動かして進むことができる ③ 膝が水面にでないようにキックができる ④ 目標距離を達成することができる
青8	背面キック	12.5m	H	① 仰向けだけの姿勢を維持することができる ② 足を動かして進むことができる ③ 膝が水面にでないようにキックができる ④ 目標距離を達成することができる
青7	片手背泳ぎ	12.5m	H	① 姿勢を維持することができる ② 推進力のあるキックができる ③ からだの横をかくことができる ④ 肘を伸ばして上げることができる ⑤ 目標距離を達成することができる
青6	背泳ぎ	12.5m	H	① 推進力のあるキックができる ② 1.2.3.のタイミングで手を入れ替えることができる ③ からだの横をかくことができる ④ 肘を伸ばして上げることができる ⑤ 目標距離を達成することができる
青5	ビート板キック	25m		① 推進力のあるキックができる ② 目標距離を達成することができる
青4	背面キック	25m		① 推進力のあるキックができる ② 目標距離を達成することができる
青3	ビート板クロール	25m		① 3回に1回のタイミングで呼吸することができる ② 頭を覆かせて呼吸することができる ③ 手のひらでももまで水がかけている ④ 水面より上で腕をもとすことができる ⑤ 目標距離を達成することができる
青2	背泳ぎ	25m		① 推進力のあるキックができる ② 1.2.3.のタイミングで手を入れ替えることができる ③ からだの横をかくことができる ④ 肘を伸ばして上げることができる ⑤ 目標距離を達成することができる
青1	クロール	25m		① 3回に1回のタイミングで呼吸することができる ② 頭を覆かせて呼吸することができる ③ 手のひらでももまで水がかけている ④ 水面より上で腕をもとすことができる ⑤ 目標距離を達成することができる
紺10	平泳ぎストローク	12.5m	H	① 手で水をかくタイミングで呼吸することができる ② 胸の前でストロークの動作ができる ③ 目標距離を達成することができる
紺9	平泳ぎビート板キック	12.5m	H	① 足の裏でキックすることができる ② 左右対称の動きができる ③ 目標距離を達成することができる
紺8	平泳ぎビート板キック （呼吸あり）	12.5m	H	① 足の裏でキックすることができる ② 左右対称の動きができる ③ 呼吸をしてからキックの動作ができる ④ 目標距離を達成することができる
紺7	平泳ぎ	12.5m	H	① 胸の前でストロークの動作ができる ② 足の裏でキックすることができる ③ 呼吸をしてからキックの動作ができる ④ 目標距離を達成することができる
紺6	バタフライビート板キック	12.5m	H	① 両足を揃えてキックをすることができる ② 両足を揃えてキックをすることができる ③ 目標距離を達成することができる
紺5	バタフライキック （呼吸あり）	12.5m	H	① 4回に1回のタイミングで呼吸することができる ② 両足を揃えてキックをすることができる ③ 適度に膝を曲げることができる ④ 目標距離を達成することができる
紺4	片手バタフライ （呼吸あり）	12.5m	H	① 手を前に揃えている時にキックをうっている ② 水をかいている時にキックができている ③ 水面より上で腕をもとすことができる ④ 2かきに1回のタイミングで呼吸することができる ⑤ 目標距離を達成することができる
紺3	バタフライ	12.5m	H	① 手を前に揃えている時にキックをうっている ② 水をかいている時にキックができている ③ 水面より上で腕をもとすことができる ④ 2かきに1回のタイミングで呼吸することができる ⑤ 目標距離を達成することができる
紺2	平泳ぎ	25m		① 胸の前でストロークの動作ができる ② 足の裏でキックすることができる ③ 呼吸をしてからキックの動作ができる ④ 目標距離を達成することができる
紺1	バタフライ	25m		① 手を前に揃えている時にキックをうっている ② 水をかいている時にキックができている ③ 水面より上で腕をもとすことができる ④ 2かきに1回のタイミングで呼吸することができる ⑤ 目標距離を達成することができる
ベ10	クロール（タイム）	25m		
ベ9	背泳ぎ（タイム）	25m		
ベ8	平泳ぎ（タイム）	25m		
ベ7	バタフライ（タイム）	25m		
ベ6	クロール（タイム）	50m		
ベ5	背泳ぎ（タイム）	50m		
ベ4	平泳ぎ（タイム）	50m		
ベ3	バタフライ（タイム）	50m		
ベ2	100 I M（完泳）	100m		① バタフライ→背泳ぎのターンができる ② 背泳ぎ→平泳ぎのターンができる ③ 平泳ぎ→クロールのターンができる ④ 100m完泳
ベ1	100 I M（タイム）	100m		—
トップ	トップスイマー			—