

進級基準

ビギナー

カニA	水中歩行・ブクブクパァ	カニB	アーム泳ぎ・アーム背浮き
カメA	潜り・ビート板ふしうき	カメB	ボビングジャンプ・けのび
クラゲA	顔付けバタ足 5 m・背浮き	クラゲB	ヘルパー付き顔入れ板キック 1 2. 5 m
タコA	顔入れビート板キック 1 2. 5 m	タコB	グライドキック 8 m
フグA	ノーブレクロール 1 0 m	フグB	ヘルパー付きクロール 1 5 m
イルカA	クロール 1 5 m	イルカB	クロール 2 5 m
チャレンジ	背泳ぎ 2 5 m		

レギュラー

平泳ぎキック	平泳ぎのキック習得
平泳ぎ	2 5 m 4 0 秒以内
背泳ぎ	2 5 m 3 0 秒以内
バタフライ	2 5 m 3 5 秒以内
IM	個人メドレー 2 分以内

※泳法違反の場合は不合格となります。