

## 進級基準

級	種目	距離	種目・距離に対する内容	帽子の色
6	伏せ浮きバタ足	5m	正しいキックで進める	赤
	背浮き	なし	一人で浮いて一人で立てる	
5	面かぶりクロール	7m	腕を大きく回し姿勢も乱さず泳げる	ピンク
	背浮きキック	7m	正しいキックで進める	
	ポビング	7m	安定してできる	
4	クロール	15m	呼吸がしっかりできる	オレンジ
	背泳ぎ	15m	腕を大きく回し姿勢も乱さず泳げる	
3	クロール	25m	きれいにリズムよく泳げる	黄
	背泳ぎ	25m	きれいにリズムよく泳げる	
2	平泳ぎ	25m	正しいキック、タイミングで泳げる	青
	クロール・背泳ぎ	50m	飛込み、ターンができ、正しいフォームで泳げ、基準タイム以内で泳ぐことができる	
1	バタフライ	25m	正しいキック、タイミングで泳げる	白
	個人メドレー	100m	タイムの計測	