

進級基準表

級	項目	小3以上	幼児・小低
ゴールド	個人メドレー 200m	3分 30秒	
S1	個人メドレー 100m、各泳法 50m	基準タイムを突破	
S2	個人メドレー 100m	2分 15秒	
1	バタフライ：25m タイム	35秒	40秒
1A	バタフライ：25m タイム	40秒	45秒
1B	バタフライ：25m		
1C	バタフライ：15m		
1D	バタフライ板キック：25m		
1E	バタフライ板キック：12.5m		
2	平泳ぎ：25m タイム	40秒	45秒
2A	平泳ぎ：25m タイム	45秒	50秒
2B	平泳ぎ：25m		
2C	平泳ぎ：15m		
2D	平泳ぎ板キック：25m		
2E	平泳ぎ板キック：12.5m		

級	項目	小3以上	幼児・小低
3	背泳ぎ：25m タイム	40秒	45秒
3A	背泳ぎ：25m タイム	45秒	50秒
3B	背泳ぎ：25m		
3C	背泳ぎ：15m		
3S	タッチターン		
4	クロール：25m タイム	35秒	40秒
4A	クロール：25m タイム	40秒	45秒
4B	クロール：25m		
4C	クロール：20m		
4D	クロール：15m		
4E	クロール：12.5m		
4F	クロール：10m		
4G	クロール：7m		

級	項目	小学生	幼児
5	面かぶりクロール	10m	7m
5A	面かぶりクロール	7m	5m
5B	板キック：25m		
5S	背泳ぎキック：10m		
6	面かぶりキック：7m		
6A	面かぶりキック：5m		
6B	板キック：12.5m		
6C	板キック：7m		
6S	バックけのび		
7	けのび：3m		
7A	けのび		
7B	板けのび		

※幼児・小低：小学2年生以下

級	項目	級	項目	級	項目
8	浮いて立つ	8I	浮く（補助具あり）	8R	うつ伏せキック
8A	ジャンプ呼吸（補助具あり）	8J	カニさん	8S	腰かけキック
8B	ボビング	8K	イヌさん・ワニさん	8T	水浴び（おなか）
8C	立ち飛び込み	8L	水中歩行	8U	シャワー（おなか）
8D	逆すべり台	8M	顔つけ	8V	準備体操
8E	水中目開き	8N	水浴び（頭）	8W	お並び
8F	息こらえ	8O	シャワー（頭）	8X	お座り
8G	もぐる	8P	顔洗い	8Y	お返事
8H	キック（補助具あり）	8Q	あご・口・鼻・耳つけ	8Z	来れる

スイムキャップ一覧表



ゴーグルは7から使えます。