

進級基準表

| クラス | 級 | 進級テスト基準 |
|------------|----------------|------------------------------------|
| ホワイト 初歩 | 13級 | シャワー浴び・プールマナー |
| | 12級 | 水遊び(プールの水を楽しく浴びる) |
| | 11級 | 入水(プールに入る) |
| | 10級 | 顔つけ(顔のみ) |
| | 9級 | 顔つけ(頭全部を沈める) |
| | 8級 | 呼吸止め(5秒まで) |
| | 7級 | 呼吸止め(10秒間以上呼吸止めが出来る) |
| | 6級 | 前方呼吸(水の中で息を吐く) |
| | 5級 | 前方呼吸連続(息を吐く動作のくりかえし) |
| | 4級 | 浮く(ビート板を持って5秒まで) |
| | 3級 | 浮く(何も頼らず5秒以上) |
| | 2級 | ポビング(プールの底を蹴りジャンプ) |
| 1級 | もぐる(自分の意思で楽しく) | |
| オレンジ 初級 | 10級 | 腰かけキック |
| | 9級 | 壁キック |
| | 8級 | 板キック 13M(ビート板でキック) |
| | 7級 | 板キック 25M(ビート板でキック) |
| | 6級 | 面かぶりキック 7M (ビート板で顔つけクロールキック) |
| | 5級 | ケノビキック 7M [壁スタート] (背伸び伏し浮きクロールキック) |
| | 4級 | ノーブレクロール 10M(呼吸無しクロール) |
| | 3級 | 左右呼吸(クロールの横呼吸) |
| | 2級 | クロールコンビ 13M |
| | 1級 | クロールコンビ 25M [スタート・ターン] |
| グリーン 中級 | 10級 | 背面浮き |
| | 9級 | 背面キック 13M |
| | 8級 | 背面キック 25M |
| | 7級 | 背泳ぎコンビ 13M |

| | | |
|-----------|----|-----------------------|
| | 6級 | 背泳ぎコンビ 25M |
| | 5級 | 平泳ぎ壁キック |
| | 4級 | 平泳ぎ板キック |
| | 3級 | 平泳ぎケノビキック(背伸び伏し浮きキック) |
| | 2級 | 平泳ぎコンビ 13M |
| | 1級 | 平泳ぎコンビ 25M |
| ブルー 上級 | 5級 | バタフライ壁キック |
| | 4級 | バタフライ板キック |
| | 3級 | バタフライコンビ 13M |
| | 2級 | バタフライコンビ 25M |
| | 1級 | 100M 個人メドレー (2分以内) |

※毎月1回進級テストがあります。※級ブロック毎の練習です。

五日市スポーツクラブ