

## 進級基準表

| 級    | 進級項目               |                          |
|------|--------------------|--------------------------|
|      | 泳法等                | 詳細                       |
| 1 級  | 個人メドレー             | 200m タイム突破 <sup>※1</sup> |
| 2 級  | 個人メドレー             | 100m タイム突破 <sup>※1</sup> |
| 3 級  | 4 項目 <sup>※2</sup> | 50m タイム突破 <sup>※1</sup>  |
| 4 級  | バタフライ              | 50m タイム突破 <sup>※1</sup>  |
| 5 級  | 平泳ぎ                | 50m タイム突破 <sup>※1</sup>  |
| 6 級  | バタフライ              | 25m 完泳                   |
| 7 級  | バタフライ              | 12.5m (腕・呼吸動作)           |
| 8 級  | バタフライキック           | 25m 完泳                   |
| 9 級  | 背泳ぎ                | 50m タイム突破 <sup>※1</sup>  |
| 10 級 | クロール               | 50m タイム突破 <sup>※1</sup>  |
| 11 級 | 平泳ぎ                | 25m 完泳                   |
| 12 級 | 平泳ぎキック             | 25m 完泳                   |
| 13 級 | 平泳ぎ                | 12.5m (キック動作)            |
| 14 級 | 平泳ぎ                | 12.5m (腕・呼吸動作)           |
| 15 級 | 背泳ぎ                | 25m 完泳                   |
| 16 級 | 背面キック              | 25m 完泳                   |
| 17 級 | 気を付け背面キック          | 25m 完泳                   |
| 18 級 | クロール               | 25m 完泳                   |
| 19 級 | クロール               | 12.5m 完泳 (呼吸動作)          |
| 20 級 | 板キック               | 25m 完泳                   |
| 21 級 | 面被りクロール            | 7m 以上                    |
| 22 級 | 面被りキック             | 5m 以上                    |
| 23 級 | 蹴伸び                | 3m 以上                    |
| 24 級 | 伏し浮き               | 5 秒以上                    |
| クジラ  | ホビング               | 鼻から息を出す                  |
| イルカ  | もぐり                | 水中で目を開ける                 |
| トビウオ | ジャンプ               | 飛びつき                     |
| マンボウ | 顔つけ                | 3 秒以上                    |
| カエル  | バブリング              | 口から息を吐く                  |
| カニ   | カニ歩き               | 壁につかまって歩く                |
| カメ   | 水中歩行・ジャンプ          | 水中での歩行とジャンプ              |

※1 裏面の合格基準タイムをご確認ください。動作やフォームも評価して合否判定します。

※2 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4項目

## 合格基準タイム

### (1) 【女性】1～3級

| 級  | 泳法     | 8歳以下  | 9,10歳 | 11,12歳 | 13,14歳 | 15～19歳 |
|----|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 1級 | 個人メドレー | 3分52秒 | 3分48秒 | 3分24秒  | 3分9秒   | 2分57秒  |
| 2級 | 個人メドレー | 2分16秒 | 2分3秒  | 1分48秒  | 1分39秒  | 1分32秒  |
| 3級 | バタフライ  | 1分8秒  | 1分0秒  | 52秒    | 48秒    | 44秒    |
|    | 平泳ぎ    | 1分20秒 | 1分11秒 | 1分1秒   | 56秒    | 51秒    |
|    | 背泳ぎ    | 1分12秒 | 1分4秒  | 55秒    | 51秒    | 46秒    |
|    | クロール   | 1分3秒  | 56秒   | 49秒    | 44秒    | 41秒    |

### (2) 【男性】1～3級

| 級  | 泳法     | 8歳以下  | 9,10歳 | 11,12歳 | 13,14歳 | 15～19歳 |
|----|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 1級 | 個人メドレー | 3分52秒 | 3分48秒 | 3分24秒  | 2分56秒  | 2分44秒  |
| 2級 | 個人メドレー | 2分16秒 | 2分3秒  | 1分48秒  | 1分32秒  | 1分25秒  |
| 3級 | バタフライ  | 1分8秒  | 1分0秒  | 52秒    | 44秒    | 40秒    |
|    | 平泳ぎ    | 1分20秒 | 1分11秒 | 1分1秒   | 51秒    | 47秒    |
|    | 背泳ぎ    | 1分12秒 | 1分4秒  | 55秒    | 46秒    | 43秒    |
|    | クロール   | 1分3秒  | 56秒   | 49秒    | 41秒    | 37秒    |

### (3) 【男女共通】4～10級

| 級   | 泳法    | 幼児    | 小学1～3年生 | 小学4年生以上 |
|-----|-------|-------|---------|---------|
| 4級  | バタフライ | 1分30秒 | 1分15秒   | 1分00秒   |
| 5級  | 平泳ぎ   | 1分30秒 | 1分20秒   | 1分10秒   |
| 9級  | 背泳ぎ   | 1分30秒 | 1分20秒   | 1分10秒   |
| 10級 | クロール  | 1分20秒 | 1分10秒   | 1分00秒   |