

ステップアップ基準

						級	ステップアップ基準	練習項目	全国共通認定
水慣れ・基礎	ペンギン		5級	顔洗いができる・泣かない	水中歩行・耳をつける バブリング（口・鼻） 顔をつける・潜る 水中開眼・立飛込み 自転車こぎ・等				
			4級	顔付けができる		表面			
			3級	顔付けができる		耳まで5秒			
			2級	水中で目を開けられる					
			1級	顔付けができる		頭まで10秒			
	イルカ		5級	伏し浮き	板フロート・伏し浮き・けのび 板背面浮き（ラッコ） ジャンプ呼吸	板付き5秒			
			4級	伏し浮き		板無し5秒			
			3級	板キック		H付き12.5M			
			2級	板キック		H付き25M	板キック12.5/25M 板背面キック 板グライドキック		
			1級	板キック		H無し25M			
泳法習得	クロール		4級	グライドキック	正しい姿勢で余裕を持って7Mできる	7M			
			3級	グライドストロー	正しいフォームで余裕を持って10M泳げる	10M			
			2級	クロール	呼吸（息継ぎ）の練習	12.5M			
			1級	クロール	正しいフォームで余裕を持って25M泳げる	25M			
	背泳ぎ		3級	背面キック	正しい姿勢で25Mできる	25M		6級	
			2級	背泳ぎ	リズム良く腕を回す	12.5M			
			1級	背泳ぎ	正しいフォームで余裕を持って25M泳げる	25M			
泳法習得	平泳ぎ		3級	平泳ぎキック	12.5M	足首がかえる		5級	
			2級	平泳ぎキック（呼吸付き）	25M	足・呼吸のタイミング			
			1級	平泳ぎ	25M	正しいフォームで余裕を持って25M泳げる			
	バタフライ		3級	バタフライキック	25M	スムーズにキックできる			
			2級	バタフライ	12.5M	手・足・呼吸のタイミング			
			1級	バタフライ	25M	正しいフォームで余裕を持って25M泳げる			
	スピード		4級	クロール	50M1分15秒	クロールを制限タイム以内で泳ぐ		4級	
			3級	背泳ぎ	50M1分30秒	背泳ぎを制限タイム以内で泳ぐ			
			2級	平泳ぎ	50M1分45秒	平泳ぎを制限タイム以内で泳ぐ			
			1級	バタフライ	50M2分00秒	バタフライを制限タイム以内で泳ぐ			
	スカーリング		4級	ヘッドファースト	7M	背浮きの状態からスカーリングで頭の方へスムーズに進む		3級	
			3級	ヘッドファースト	10M				
			2級	フットファースト	7M	背浮きの状態からスカーリングで足の方へスムーズに進む			
			1級	フットファースト	10M				
	個人メドレー		3級	個人メドレー	100M	個人メドレー100M完泳			
			2級	個人メドレー	200M	個人メドレー200M完泳		2級	
			1級	50Mレベルタイム突破		レベル基準タイム種目自由		1級	