

スイミング進級基準変更 (2025年7月～)



旧級	新級	ヘルパー		種目	備考	
2級	2級	-	-	100m個人メドレー	年齢男女別に基準タイムあり	
3級	3級	-	-	50mバタフライ		
4級	4級	-	-	50m平泳ぎ		
5級	5級	-	-	50m自由形		
6級	6級	-	-	50m背泳ぎ		
8級	7級	なし	なし	25m平泳ぎ		完泳
	8級		-	25m平泳ぎ(ヘルパー1個)		
	9級		-	25m平泳ぎクライドキック(ヘルパー1個)		
	10級			25m平泳ぎ(ヘルパー2個)2拍子		
	11級			25m平泳ぎ(ヘルパー2個)3拍子		
7級	12級	なし	なし	25mバタフライ		
	13級			25mバタフライ(ヘルパー2個)		
9級	14級	なし	なし	25mクロール		
10級	15級	なし	なし	25m背泳ぎ		
11級	16級		-	50m背泳ぎキック(ヘルパー1個)	2分30秒以内	
12級	17級		-	50m板キック(ヘルパー1個)	2分以内	
13級	18級			25mクロール(ヘルパー2個)呼吸制限	完泳	
	19級			25mクロール(ヘルパー2個)		
14級	20級			25m背泳ぎ(ヘルパー2個)		
15級	21級			25m手付き背面キック(ヘルパー2個)		
みどりみどり	22級			25m板キック(ヘルパー2個)		
ピンクみどり	23級			身体を浮かせてひとりで進むことができる(ヘルパー2個)	12.5m完泳	
ピンクピンク	24級			ひとりで安全な姿勢を保ち浮くことができる(ヘルパー2個)	ひとりで浮ける	