

クラス名		泳力判定の目安	習得目標
26級	水なれクラス	・水に顔をつけられない	①水遊び ②顔つけ1回(1つペア)
25級	顔つけクラス	・水に顔がつけられる ・水がかかっても元気に遊べる	①フローティング ②顔つけ3回(1つペア、2つペア、3つペア) ③顔つけ5秒(1, 2, 3, 4, 5ペア)
24級	立ち飛びこみクラス	・水に5秒間顔がつけられる ・水の中で息を吐くことができる	①立ち飛びこみ(ヘルパー付き) ②呼吸動作(1つ、2つンーン、ペア)
23級	呼吸動作クラス	・水の中で息を吐き、顔を上げた時に呼吸ができる ・立ち飛びこみができる。	①連続呼吸動作 (1つ、2つンーン、ペア)×3回 ②屈伸潜り (ヘルパー手首、フロアー上、手は頭上)
22級	潜る動作クラス	・呼吸動作を連続して出来る ・フロアー上にしゃがめる	①付し浮身(補助付き、ヘルパー付き) ②屈伸潜り(ヘルパーなし、フロアー上 手は頭上)×3回 ③水中開眼
21級	浮身クラス	・補助があれば水中に顔をつけ浮くことができる ・連続して水中に潜ることができる	①付し浮身5秒以上(静止) ②水中ジャンプ3回(補助つき)
20級	蹴伸びクラス	・水面に平行な姿勢を保ち、5秒程度浮くことができる	①蹴伸び2m以上
19級	クロールキッククラス 板なし・無呼吸	・蹴伸びで2m以上進める ・クロールキックは出来るが、前に進まない	①クロールキック3m以上(板なし・無呼吸) ②水中ジャンプ3m以上
18級	クロールキッククラス 呼吸つき	・クロールキック3m以上(板なし・無呼吸)ができる	①クロールキック6m以上(板つき・呼吸つき) ②水中ジャンプ5m以上
17級	クロールキッククラス 板つき・顔上げ	・クロールキック6m以上(板つき・呼吸つき)ができる	①クロールキック10m以上 (板つき・顔あげ) ②クロールキック5m以上 (板なし・呼吸つき)
16級	クロールスイムクラス 無呼吸	・クロールキック10m(板つき・顔上げ)ができる	①クロールスイム6m以上(無呼吸) ②横向き呼吸つきキック10m以上 (板つき左呼吸・右呼吸)
15級	クロールスイムクラス 片手、左・右呼吸	・クロールスイム6m以上(無呼吸)ができる	①片手クロール8m以上 (得意方向2ストローク/1呼吸) ②クロールの水中スタート
14級	クロールスイムクラス	・クロールスイム(呼吸つき)が10m程度泳ぐことができる	①クロールスイム10m以上×2回 (得意方向2ストローク/1呼吸) ②クロールのオープンターン