

進級項目表

級	進級項目表			
0	顔つけ5秒			
1	板フロート5秒			
2	伏し浮き5秒			
3	背浮き5秒			
4	板キック7m			
5	板キック12.5m			
6	板キック25m			
7	グライドキック7m			
8	肘上げクロール7m			
9	肘上げクロール12.5m			
10	肘上げクロール25m			
11	クロール50m			
12	背面キック25m			
13	背泳ぎ12.5m			
14	背泳ぎ25m			
15	背泳ぎ50m			
16	ドルフィンキック12.5m			
17	バタフライ12.5m			
18	バタフライ25m			
19	バタフライ50m			
20	平泳ぎ板付きキック12.5m			
21	平泳ぎ25m			
22	平泳ぎ50m			
23	100m個人メドレー(タイム) 制限タイム (8才以下)2分40秒 (9才)2分30秒 (10才)2分20秒 (11才)2分10秒 (12才以上)2分00秒			
24	200m個人メドレー(タイム) 制限タイム (8才以下)5分00秒 (9才)4分50秒 (10才)4分40秒 (11才)4分30秒 (12才以上)4分20秒			
25	専門種目50m(日本水泳連盟資格級1級)			