

テスト項目

水なれ		背泳ぎ	
新規	泣かないで練習できる	18級	背泳ぎキック25m
1級	水中歩行ができる	19級	背泳ぎ25m ★
2級	顔洗い	20級	クロール50m ★
3級	アイムヘルパーを付けて浮かぶことができる	平泳ぎ	
		21級	平泳ぎキック25m
4級	口ぶく	22級	平泳ぎ25m ★
5級	顔付け	バタフライ	
6級	潜ることができる	23級	バタフライキック25m
		24級	バタフライ25m ★
バタ足		個人メドレー	
7級	立ち飛込み	25級	個人メドレー100m ★
8級	だるま浮き	タイムに挑戦!	
9級	板浮身	26級	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール 50mタイム 1種目合格ごとに1級進級
10級	ボビング	27級	
11級	板キック12.5m〈ヘルパー有〉	28級	
12級	板キック25m〈ヘルパー無〉 ★	29級	
13級	顔付け板キック25m	30級	個人メドレー 100mタイム ★
14級	グライドキック8m	★印は下記進級タイムをクリアで昇級	
クロール			
15級	ノーブルクロール10m		
16級	クロール15m		
17級	クロール25m ★		

進級タイム

		6歳以下	7・8歳	9・10歳	11・12歳	13歳以上
12級	板キック25m〈ヘルパー無〉	50秒	47秒	44秒	41秒	38秒
17級	クロール25m	50秒	45秒	41秒	37秒	34秒
19級	背泳ぎ25m	55秒	50秒	45秒	40秒	38秒
20級	クロール50m	1分30秒	1分25秒	1分20秒	1分15秒	1分10秒
22級	平泳ぎ25m	59秒	54秒	49秒	44秒	41秒
24級	バタフライ25m	58秒	53秒	48秒	43秒	40秒
25級	個人メドレー100m	3分	2分50秒	2分30秒	2分20秒	2分10秒
26級 ~ 29級	クロール50m	1分11秒	1分3秒	56秒	49秒	44秒
	背泳ぎ50m	1分20秒	1分12秒	1分4秒	55秒	51秒
	平泳ぎ50m	1分28秒	1分20秒	1分11秒	1分1秒	56秒
	バタフライ50m	1分16秒	1分8秒	1分	52秒	48秒
30級	個人メドレー100m	2分30秒	2分16秒	2分3秒	1分48秒	1分39秒