

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	アー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
バタ足		24級	バタフライ25M ★
7級	立ち飛込み	個人メドレー	
8級	だるま浮き 10秒	25級	個人メドレー100M ★
9級	ボビング 5m	タイムに挑戦!	
10級	蹴伸び	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 ★
11級	板キック 12.5m〈ヘルパー有〉	27級	
12級	板キック 25m〈ヘルパー無〉	28級	
13級	顔付け板キック 25m	29級	
14級	グライドキック 8m	30級	個人メドレー 100Mタイム ★
クロール		★印は下記進級タイムをクリアで昇級	
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
17級	クロール25M	50.0	45.0	41.0	37.0	34.0
19級	背泳ぎ25M	55.0	50.0	45.0	40.0	38.0
20級	クロール50M	1:30.0	1:25.0	1:20.0	1:15.0	1:10.0
22級	平泳ぎ25M	59.0	54.0	49.0	44.0	41.0
24級	バタフライ25M	58.0	53.0	48.0	43.0	40.0
25級	個人メドレー100M	3:00.0	2:50.0	2:30.0	2:20.0	2:10.0
26級 29級	クロール50M	1:11.0	1:03.0	56.0	49.0	44.0
	背泳ぎ50M	1:20.0	1:12.0	1:04.0	55.0	51.0
	平泳ぎ50M	1:28.0	1:20.0	1:11.0	1:01.0	56.0
	バタフライ50M	1:16.0	1:08.0	1:00.0	52.0	48.0
30級	個人メドレー100M	2:30.0	2:16.0	2:03.0	1:48.0	1:39.0

(分):(秒)