

級		級分けの目安
初級	25	顔を水につける→ヘルパーを付けて浮き、足を動かし前へ進む 
	24	顔付け3秒:水面につけた鼻から息を出せる(呼吸動作が出来る) 
	23	顔付け5秒:両手を頭に寄せ水中へ屈伸するように潜る(呼吸動作+屈伸潜り)
	22	屈伸潜り3回→両腕で耳を挟み両脚を揃えて水面に平行な姿勢(伏し浮身)が出来る 
	21	呼吸動作+屈伸潜り→補助ありの水中ジャンプ・静止の伏し浮身が出来る 
	20	補助なしの水中ジャンプ→フロアスタートの伏し浮身が2m以上出来る 
	19	クロールキック(板無し・無呼吸)3m以上 水中ジャンプ3m以上 
	18	クロールキック(板有り・呼吸付)6m以上 水中ジャンプ5m以上 
	17	クロールキック(板無し・呼吸付)5m以上 クロールキック(板有り・呼吸無し)10m以上
	16	横向きキック10m以上(板有り・左右呼吸) クロールスイム6m以上(無呼吸)
中級	15	片手クロール(得意方向の呼吸付き)8m以上
	14	片手クロール(左右呼吸付き)10m以上 クロールスイム10m以上2回
	13	クロールキック20m以上×3回→クロールスイム20m以上×3回 オープンターン
	12	背泳ぎ キック20m以上 水中スタート
	11	背泳ぎ スイム20m以上 オープンターン
	10	背泳ぎ スイム20m以上×3回 練習消化能力(60分で600m以上)
	9	平泳ぎ キック(板有り)10m以上
	8	平泳ぎ キック(板無し・呼吸付)20m以上 平泳ぎスイム10m以上
	7	平泳ぎ スイム20m以上 スタート・ターン 練習消化能力(60分で800m)
	6	3泳法の技術と能力 練習消化能力(60分で1000m)
上級	5	バタフライプル10m以上(両手) クロールクイックターン
	4	バタフライキック20m以上(板無し・呼吸付) バタフライスイム20m以上 背泳ぎクイックターン
	3	バタフライスイム25m×4回
	2	100m個人メドレー 個人メドレー各種ターン
	1	200m個人メドレー 個人メドレー各種ターン

