

30級	① 一人で泣かずに参加できる ② 水に顔をつけられる
29級	① 水遊びができる ② 水に顔をつけ口から息を吐ける
28級	① 頭まで潜ることができる ② 5秒間背浮きができる
27級	① 5秒程度潜ることができる ② 脱力した状態で5秒程度クラゲ浮きができる
26級	① 水中で目を開け5秒程度潜ることができる ② 脱力した状態で5秒程度だるま浮きができる
25級	① 膝を曲げてジャンプができる ② 鼻から息を吐きボビングを3回連続でできる
24級	① ジャンプと両腕を使って進むことができる ② 鼻から息を吐き5m程度ボビング移動ができる
23級	① 鼻から息を吐ける ② 蹴伸びの形がとれる ③ 頭、手の順で入水し壁スタートができる ④ 赤台を使用せずにできる ⑤ 安定し深いところで5m程度蹴伸びができる
22級	① 蹴伸びの形(ストリームライン)がとれる ② 下に向かってキックを打てる ③ 膝が曲がり過ぎずにキックを打てる ④ 一定のリズムでキックを打てる ⑤ 呼吸をせずに7m程度バタ足で進める(ビート板使用)
21級	① 蹴伸びの形(ストリームライン)がとれる ② 下に向かってキックを打てる ③ 膝が曲がり過ぎずにキックを打てる ④ 一定のリズムでキックを打てる ⑤ 呼吸をせずに10m程度バタ足で進める
20級	① キックが止まらずに打てる ② 肘を伸ばし手を大きく廻せる ③ 手で水を押せる ④ 一定のリズムで泳げる ⑤ 呼吸をせずに10m程度クロールで進める
19級	① キックが止まらずに打てる ② 息継ぎは顔を横向きにできている ③ 息継ぎの際前の手は伸ばせている(水を押さえていない) ④ 体幹が安定している ⑤ 12.5mクロールで泳げる
18級	① 蹴伸びの形(ストリームライン)がとれる ② お尻が下がっていない ③ 膝が水面上に出ていない ④ 水が盛り上がる程度の強度でキックが打てる ⑤ 12.5m背泳ぎキックが打てる
17級	① キックが止まらずに打てる ② 肘を伸ばし大きく手を廻せる(リカバリー) ③ 体側で水を押せる ④ ストロークのタイミングがとれている(左右対称) ⑤ 12.5m背泳ぎで泳げる

16級	① キックが止まらずに打てる ② 息継ぎは顔を横向きにできている ③ 息継ぎの際前の手は伸ばせている(水を押さえていない) ④ 体幹が安定している ⑤ 安定して25mクロールが泳げる
15級	① キックが止まらずに打てる ② 肘を伸ばし大きく手を廻せる(リカバリー) ③ 体側で水を押せる ④ ストロークのタイミングがとれている(左右対称) ⑤ 安定して25m背泳ぎが泳げる
14級	① 慎重な構えから慌てずキックを打てる ② キック後しっかり伸びがとれる ③ お尻が水面に出ず軸がしっかりとれる ④ あおり足になっておらず足の内側で水を挟めている ⑤ 12.5m平泳ぎキックで進むことができる(ビート板使用可 呼吸可)
13級	① ルールに則ったキックができている ② 息継ぎの際上体が起き上がり過ぎずエントリー後沈まない ③ ストロークとキックの正しいタイミングをとれる ④ 両腕でとらえた水を胸の前で集められている(下に押さない 後ろに押さない) ⑤ 12.5m平泳ぎで泳げる
12級	① ルールに則ったキックができている ② 息継ぎの際上体が起き上がり過ぎずエントリー後沈まない ③ ストロークとキックの正しいタイミングをとれる ④ 両腕でとらえた水を胸の前で集められている(下に押さない 後ろに押さない) ⑤ 安定して25m平泳ぎが泳げる
11級	① 足が水面から出過ぎることなくキックを下に打つことができる ② ウエイブしながら進むことができる ③ 両足は離れず閉じている ④ キック後伸びがしっかりとれる ⑤ 12.5mドルフィンキックで進むことができる(呼吸可)
10級	① ルールに則ったキックができている ② ウエイブしながら進むことができる ③ ストロークとキックの正しいタイミングをとれる ④ リカバリーは肘が伸び大きく廻し入水することができる ⑤ 12.5mバタフライで泳げる
9級	① ルールに則ったキックができている ② ウエイブしながら進むことができる ③ ストロークとキックの正しいタイミングをとれる ④ リカバリーは肘が伸び大きく廻し入水することができる ⑤ 安定して25mバタフライが泳げる