

級	進級項目表		
0	顔つけ5秒(水面は耳の前)		
1	伏し浮き5秒(1人で立てる)		
2	背浮き5秒(1人で立てる)		
3	板キック25mできる		
4	グライドキック7m以上(頭をしっかりと水に入れる)		
5	いぬかきプルが10m泳げる(無呼吸でも可)		
6	いぬかきプルが25m泳げる		
7	ひじあげプルが12.5m泳げる		
8	ひじあげプルが25m泳げる はいめんキックが25m泳げる		
9	背泳ぎが25m泳げる		
10	クロールが50m泳げる 背泳ぎが50m泳げる		
11	バタフライが25m泳げる		
12	バタフライが50m泳げる		
13	平泳ぎが25m泳げる		
14	平泳ぎが50m泳げる		
15	100m個人メドレーで制限タイムがクリアできる 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		
16	200m個人メドレーで制限タイムがクリアできる 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		
17	50m専門種目で日本水泳連盟資格級1級のタイムをクリア		
18	50m専門種目で日本水泳連盟資格級2級のタイムをクリア		
19	50m専門種目で日本水泳連盟資格級3級以上のタイムをクリア		