

各級所持者の練習（テスト）種目		ヘルパー使用
無級	①洗顔 ②バブリング（口でブクブク、パッ）	あり
30級	水中歩行	あり
29級	立ち飛び込み～水中歩行への移行	あり
28級	板伏し浮き	あり
27級	板キック（12.5m）	あり
26級	グライドキック（5m以上）	あり
25級	ノーブルクロール（左右4かき以上・5m以上）	あり
24級	横呼吸（キック板使用・12.5m）	あり
23級	クロール（キック板使用・12.5m）	あり
22級	クロール（12.5m）	あり
21級	背面キック（25m）	あり
20級	クロール（25m）	あり
19級	クロール（25m）	なし
18級	背面キック（25m）	なし
17級	ノーブル競泳クロール（左右4かき以上・10m程度）	なし
16級	競泳クロール（25m）※左右4かきに1回呼吸	なし
15級	背泳ぎ（25m）	なし
14級	平泳ぎ板キック（12.5m）※フォーム重視	あり
13級	平泳ぎ板キック（12.5m）※推進力重視	あり
12級	平泳ぎ板キック（25m）	なし
11級	平泳ぎ（25m）	なし
10級	バタフライミックスキック（キック板使用・25m）	なし
9級	片手バタフライ（片側のみ・25m）※2かきに1回呼吸	なし
8級	バタフライ（12.5m）※2かきに1回呼吸	なし
7級	バタフライ（25m）※2かきに1回呼吸	なし
6級	クロール（50m）※ターン、制限タイム	なし
5級	背泳ぎ（50m）※ターン、制限タイム	なし
4級	平泳ぎ（50m）※ターン、制限タイム	なし
3級	バタフライ（50m）※ターン、制限タイム	なし
2級	個人メドレー（100m）※ターン、制限タイム	なし
1級 （特級）	4泳法いずれか1種目の50m（C級→B級→A級→AA級）	なし