

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5	Nível 6
1. Agarrado ao bordo da piscina, submerge a cara 10 segundos e larga as mãos;	1. Mergulho de cabeça e deslize sem placa;	1. Golfinhos tocando com o peito no fundo do tanque c/ movimento ondulatório;	1. 50 metros CROWL com partida regulamentar e viragem c/ rolamento;	100 metros Estilos regulamentares c/ rolamento;	200 metros Estilos regulamentares c/ rolamento;
2. Faz 10 respira�es seguidas não sacudindo "moscas" e olhos abertos;	2. Deslize em posi�o VENTRAL com passagem para DORSAL sem placa e vice-versa;	2. CROWL bilateral - 12,5 / 25 mts;	2. 50 metros COSTAS com partida e viragem regulamentares;		
3. Agarra um objecto no fundo da piscina com a mão; c/ ajuda; c/ mergulho;	3. Batimento pernas CROWL/COSTAS s/ placa (braços ao longo do corpo) c/ respira�o;	3. COSTAS - 12,5 / 25 mts;	3. 25 metros BRUÇOS;		
4. Equilíbrio – deslize ventral e dorsal sem placa c/ braços estendidos à frente;	4. Batimento braços unilateral CROWL/COSTAS c/ ou s/ placa;	4. Pernas BRUÇOS (não � obrigatório)	4. 12,5 / 25 metros Mariposa;		
5. Entra na água com salto vertical;	5. Sustentac�o Vertical na parte profunda durante 15 segundos;	5. Viragens (rolamento), partidas (patamar superior) e chegadas regulamentares de CROWL e COSTAS			
6. Saltos variados para a água (de p�, joelhos, cabeça) sem ajuda;	6. Rolamentos à frente e rectaguarda c/ ou s/ ajuda;	6. Pernada de Mariposa, 12,5 / 25 metros;			