

Plaukimo baseine vertinimas vykdomas 5 sveikatą stiprinančiais ir gyvybiškai svarbių plaukimo įgūdžių kriterijais:

	Pradinis lygis	Tarpinis lygis	Tarpinis sustiprintas lygis	Pažengęs lygis
Kvėpavimo	Sulaikyti kvėpavimą, atlikti iškvėpimą vandenyje	Nušokti nuo bortelio gilioje baseino dalyje ir ištraukti žiedą	Nušokti nuo bortelio gilioje baseino dalyje ir panėrus nuplaukti ne mažiau kaip 5 m ištraukti žiedą	Nušokti nuo bortelio gilioje baseino dalyje ir panėrus nuplaukti ne mažiau kaip 10 m ištraukti žiedą
Išgyvenimo	15 sek. horizontalioje padėtyje išsilaikyti vandenyje keičiant kūno padėtį	Be sustojimo plaukti 10 min. 1 k. gilioje baseino dalyje ištraukiant ir paleidžiant žiedą	Be sustojimo plaukti 15 min. 3 k. gilioje baseino dalyje ištraukiant ir paleidžiant žiedą	Be sustojimo plaukti 30 min. kas 100 m gilioje baseino dalyje ištraukiant ir paleidžiant žiedą
Plaukimo mokymo ir tobulinimo	Nuplaukti 25 m be pagalbinių priemonių	Keičiant plaukimo būdus (ne mažiau kaip 2) nuplaukti 100 m be sustojimo atliekant posūkius	Keičiant plaukimo būdus (ne mažiau kaip 3) nuplaukti 200 m be sustojimo atliekant posūkius	Keičiant plaukimo būdus (ne mažiau kaip 3) nuplaukti 400 m be sustojimo atliekant posūkius
Ištvermės	Nuplaukti 50 m pasirinktu būdu be sustojimo (be pagalbinių priemonių)	Nuplaukti 50 m kojomis, su pluduriuku 50 m rankomis ir 50 m pasirinktu būdu. Visą nuotolį nuplaukti be sustojimo	Nuplaukti 100 m kojomis, su pluduriuku 100 m rankomis ir 100 m pasirinktu būdu (pratimas atliekamas dėvint marškinėlius). Visą nuotolį nuplaukti be sustojimo	Nuplaukti 200 m kojomis, su pluduriuku 200 m rankomis ir 200 m pasirinktu būdu (pratimas atliekamas dėvint marškinėlius). Visą nuotolį nuplaukti be sustojimo
Greitumo	Nuplaukti 25 m pasirinktu būdu (greičiau kaip per 50 sek.)	Nuplaukti 25 m pasirinktu būdu greičiau nei: – krauliu – 35 sek. – nugara – 40 sek. – krūtine – 50 sek.	Nuplaukti 25 m pasirinktu būdu greičiau nei: – krauliu – 25 sek. – nugara – 30 sek. – krūtine – 40 sek.	Nuplaukti 50 m pasirinktu būdu greičiau nei: – krauliu – 40 sek. – nugara – 50 sek. – krūtine – 1 min.

Kiekvienas įvykdytas kriterijus vertinamas 1 balu, neįvykdytas – 0.