

トロフィーゲット... **30** 200m個人メドレーを泳ぐことができる

29 クロールで 200m泳ぐことができる

28 バタフライで 50m泳ぐことができる **27A** バタフライで 37.5m 以上泳ぐことができる

27 100m個人メドレーを泳ぐことができる

個人メドレー **26** 4種目のうちどれか 100m 泳ぐことができる

メダルゲット... **25** バタフライで 25m泳ぐことができる



24 呼吸つきバタフライができる 12.5m

23A ノープレバタフライをタイミングよく泳ぐことができる

23B バタフライのキックができる 12.5m

23 平泳ぎで 50m 泳ぐことができる

22A 平泳ぎでターン・ゴール時に両手を同時にタッチすることができる

**バタフライ
チャレンジ**

22 背泳ぎで 50m泳ぐことができる

21A 背泳ぎで上を向いて壁を蹴ることができる (ストリームライン)

21 クロールで 50m泳ぐことができる

20A クロールで壁を蹴ってスタートができる

メダルゲット... **20** 平泳ぎで 25m泳ぐことができる



19 初歩的な平泳ぎができる 12.5m

18 平泳ぎのけのびキックができる

**平泳ぎ
チャレンジ**

17 平泳ぎのキックができる **16A** 平泳ぎキックを両足首を曲げてできる **16B** 平泳ぎキックを足首を曲げてできる (片足可) **16C** 平泳ぎの足を両足揃えてできる

16 平泳ぎの壁キックができる **15A** 座って平泳ぎのキックができる **15B** 座って平泳ぎの足ができる

メダルゲット... **15** 背泳ぎで 25m泳ぐことができる



14 初歩的な背泳ぎができる 12.5m

13 カウント背泳ぎができる 12.5m

**背泳ぎ
チャレンジ**

12 背面キックで 25m泳ぐことができる (ストリームライン)

11 片手背面キックができる 12.5m

メダルゲット... **10** クロールで 25m 泳ぐことができる



9A 呼吸つきクロールで 20m 泳ぐことができる

9B 呼吸つきクロールで 12.5m 泳ぐことができる

9C 呼吸つきクロールを泳ぐことができる

9 ロールスイムができる 12.5m

8 ノープレクロールができる **7A** けのびキックから背面キックができる **7B** 背面キックができる 12.5m **7C** ポビングができる 12.5m

**クロール
チャレンジ**

7 板キックで 12.5m 泳ぐことができる **6A** 呼吸つき自由泳ぎができる **6B** 呼吸つき板キックができる 12.5m **6C** 背面ビートができる

6 けのびキックができる 5m **5A** ひとりでプールの底までもぐることができる **5B** 呼吸つき板ビートができる **5C** 呼吸つき自由泳ぎができる

メダルゲット... **5** ひとりでポビングができる **4A** 自由泳ぎができる **4B** 背面浮きができる **4C** 顔をつけてひとりでおしりべったんができる

4 ひとりで浮いて立つことができる **3A** 背面浮きができる (補助付) **3B** セフティの上でポビングができる **3C** 顔をつけておなかべったんができる (補助付)

3 ひとりで浮くことができる **2A** 水の中で息をかくことができる **2B** おしりべったんができる (補助付) **2C** ひとりで頭までもぐることができる **2D** ワニワニができる **2E** 顔をつけて耳までもぐるることができる

**セーフティ
(安全水泳の基礎)**

2 顔をつけることができる **1A** 手で水をすくって顔を洗うことができる **1B** 口をつけてブクブクができる **1C** 肩まで浸かることができる **1D** セフティの上を歩くことができる **1E** 腰かけキックができる

1 プールにひとりで入ることができる