

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 もぐってひとりで 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 もぐっ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 はくことができる 2B おしりべったんが できる (補助付) 2C ひとりで頭まで もぐるこが できる 2D ワニワニができる 2E 顔を付けて 耳までもぐる 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