

できるを増やそう

ステップ1	25級	プールサイドでバタ足									
	24級	ビート板浮き									
	23級	バブリング									
	22級	顔付け・潜る									
	21級	その場ポビング	3回								
	20級	伏し浮き	3								
	19級	板キック(顔上げ)	5								
	18級	ポビング	5								
	17級	顔つけ板キック	12.5								
	16級	グライドキック	7								
	15級	ノープレクロール	7								
ステップ2	14級	クロール	12.5								
	13級	背面キック	12.5								
	12級	背泳ぎ	12.5								
	11級	クロール	25								
	10級	背泳ぎ	25								
ステップ3	9級	平泳ぎグライドキック	7								
	8級	平泳ぎ	12.5								
	7級	バタフライ	12.5								
	6級	平泳ぎ	25								
	5級	バタフライ	25								
ステップ4	4級	クロール	25	幼児	1年	2年	3年	4年	5年	6年	中学生 以上
	3級	背泳ぎ	25	38	35	32	29	27	25	23	21
	2級	平泳ぎ	25	42	39	36	33	31	29	27	25
	2級	平泳ぎ	25	48	45	42	39	37	35	33	31
	1級	バタフライ	25	45	42	39	36	34	32	30	29
育成	特1級	クロール	50	ブロンズ	シルバー	ゴールド	プラチナ	ダイヤモンド			
		背泳ぎ	50	1.04.0	56	49	43	36			
		平泳ぎ	50	1.09.0	1.01.0	54	48	41			
		バタフライ	50	1.17.0	1.08.0	1.00.0	53	45			
	特2級	個人メドレー	100			2.00.0					
	特3級	個人メドレー	200			3.10.0					