



- (テスト種目)
- バタフライ・プル10m以上 (片手・前or横呼吸)
 - バタフライ・プル10m以上 (両手)
 - クロールのクイックターン



- (テスト種目)
- バタフライ・キック20m以上 (板なし・呼吸つき)
 - バタフライ・スィム20m以上
 - 背泳ぎのクイックターン



- (テスト種目)
- バタフライ・スィム25m×4
 - クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力判定

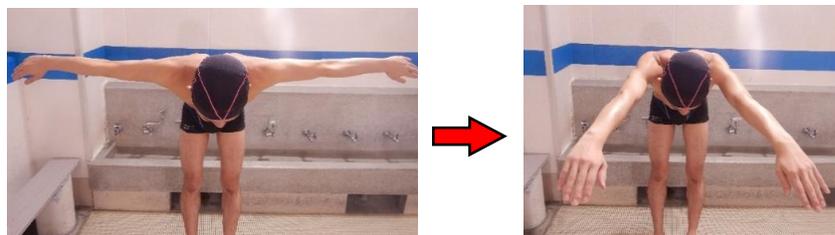
◎バタフライスイム



手を前で伸ばす

肘を曲げながら水を押す準備

肘を伸ばして水を押す



肘を伸ばして肩を大きく回す

掻き終わったら手を前に戻す

手の入れる位置は、肩幅の広さか、それより少し広く、体の正面に入れましょう。
呼吸のタイミングは、水を押すときに顔を上げて呼吸をするようにします。
呼吸が終わったら腕で頭を挟み込むようにして頭を入れます。