

## クロール

( エントリー ) → ( キャッチ ) → ( ポール ) → ( ポール ) → ( プッシュ )  
( リカバリー ) ←

## 平泳ぎ

( グライド ) → ( キャッチ ) → ( ナル ) → ( フィニッシュと足のひきつけ )  
↓  
( リカバリー )

## 背泳ぎ

( エントリー ) → ( キャッチ ) → ( ポール ) → ( プッシュ ) ↓  
( リカバリー )

## バタフライ

( エントリー ) → ( キャッチ ) → ( ポール ) → ( プッシュ ) ↓  
( リカバリー )