

# コナミスポーツ運動塾進級ステップ表

- 19 (フロッター付き) (フローター付き) ペンチの上を歩くことができる・頭から水をかぶることができる  
バブリングができる・スタートして浮くことができる
- 20 (フロッター付き) 水中移動ができる 5M  
顔つけができる 3秒
- 19 (フロッター付き) 水中移動ができる 5M×2  
コーチと潜ることができる
- 18 (ヘルパー付き) ヘルパー付き水中運動3M (ペンチから壁)  
その場ポビング3回
- 17 (ヘルパー付き) 伏し浮き 3M  
板キック 5M顔上げ
- 16 (ヘルパー付き) 浮頭板キック 12.5M  
ポビング 5M
- 15 (ヘルパー付き) グライドキック 7M  
ノープレクロール 7M
- 14 (ヘルパー付き) クロール 12.5M
- 13 (ヘルパーなし) クロール 12.5M
- 12 クロール 25M
- 11 背面キック 12.5M
- 10 背泳ぎ 25M

- 9 クロール 25M タイム制
- 8 背泳ぎ 25M タイム制
- 7 平泳ぎ グライドキック 7M
- 6 平泳ぎ 25M
- 5 バタフライ 12.5M
- 4 クロール 25M 基準タイム+スタート
- 3 背泳ぎ 25M 基準タイム+スタート
- 2 平泳ぎ 25M 基準タイム+スタート
- 1 バタフライ 25M 基準タイム+スタート

**ジュニア・スイマーコース**

(記録) 記録及び込みスタート付き

	記録	50M	100M	150M	200M	250M
クロール	50M	1:02.0	2:07.0	3:12.0	4:17.0	
背泳ぎ	50M	54.0	1:09.0	1:50.0	2:50.0	
平泳ぎ	50M	1:10.0	2:22.0	3:35.0	4:50.0	
バタフライ	50M	1:10.0	2:22.0	3:35.0	4:50.0	1:00.0
バタフライ	250M	24.0	26.0	43.0	44.0	2:00.0

