

コナミスポーツ運動塾進級ステップ表

19C		(フローター付き) ベ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	9		クロール 25M タイム制																																																	
20		(フローター付き) 水中移動ができる 5M 頭つけができる 3秒	8		背泳ぎ 25M タイム制																																																	
19		(フローター付き) 水中移動ができる 5M×2 コーテと潜ることができる	7		平泳ぎ グライドキック 7M																																																	
18		(ヘルパー付き) ヘルパー付き水中運動3M (ベンチから壁) その場ボビング3回	6		平泳ぎ 25M																																																	
17		(ヘルパー付き) 伏し浮き 3M 板キック 5M頭上げ	5		バタフライ 12.5M																																																	
16		(ヘルパー付き) 浸頭板キック 12.5M ボビング 5M	4		クロール 25M 基準タイム+スタート																																																	
15		(ヘルパー付き) グライドキック 7M ノーブレイクロー 7M	3		背泳ぎ 25M 基準タイム+スタート																																																	
14		(ヘルパー付き) クロール 12.5M	2		平泳ぎ 25M 基準タイム+スタート																																																	
13		(ヘルパーなし) クロール 12.5M	1		バタフライ 25M 基準タイム+スタート																																																	
12		クロール 25M	ジュニア・スイマーコース    <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">(記録) ※飛び込みスタート付き</th> </tr> <tr> <th></th> <th>記録</th> <th>自由泳</th> <th>背泳ぎ</th> <th>平泳ぎ</th> <th>バタフライ</th> <th>合計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>アビス</td> <td>50M</td> <td>1:22.8</td> <td>1:00.0</td> <td>1:15.0</td> <td>1:17.0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>シルバー</td> <td>50M</td> <td>54.0</td> <td>55.0</td> <td>1:26.0</td> <td>1:37.0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ゴールド</td> <td>50M</td> <td>43.0</td> <td>52.0</td> <td>58.0</td> <td>58.0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>プラチナ</td> <td>50M 120M</td> <td>41.0</td> <td>48.0</td> <td>51.0</td> <td>53.0</td> <td>1:50.0</td> </tr> <tr> <td>ダイヤモンド</td> <td>50M 120M</td> <td>34.0</td> <td>38.0</td> <td>43.0</td> <td>44.0</td> <td>3:30.0</td> </tr> </tbody> </table>			(記録) ※飛び込みスタート付き								記録	自由泳	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	合計	アビス	50M	1:22.8	1:00.0	1:15.0	1:17.0		シルバー	50M	54.0	55.0	1:26.0	1:37.0		ゴールド	50M	43.0	52.0	58.0	58.0		プラチナ	50M 120M	41.0	48.0	51.0	53.0	1:50.0	ダイヤモンド	50M 120M	34.0	38.0	43.0	44.0	3:30.0
(記録) ※飛び込みスタート付き																																																						
	記録	自由泳				背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	合計																																													
アビス	50M	1:22.8				1:00.0	1:15.0	1:17.0																																														
シルバー	50M	54.0	55.0	1:26.0	1:37.0																																																	
ゴールド	50M	43.0	52.0	58.0	58.0																																																	
プラチナ	50M 120M	41.0	48.0	51.0	53.0	1:50.0																																																
ダイヤモンド	50M 120M	34.0	38.0	43.0	44.0	3:30.0																																																
11		背面キック 12.5M																																																				
10		背泳ぎ 25M																																																				