

アイランド高槻ステップ表

目標タイム表

セクション6～スタート・ターン・スピードの練習



級	種目	目標タイム (幼～小学4年まで男女共通)				
		小2以下	小学3年	小学4年		
D	クロール50m	1分15秒	1分09秒	1分03秒		
C	背泳ぎ50m	1分23秒	1分17秒	1分10秒		
B	平泳ぎ50m	1分33秒	1分23秒	1分19秒		
A	バタフライ50m	1分23秒	1分15秒	1分10秒		
SB	個人メドレー100m	2分35秒	2分19秒	2分11秒		SB級合格者に アイランドオリジナルキャップをプレゼント
SA	泳法選択 100m	クロール	2分15秒	2分03秒	1分54秒	S級合格者に 卒業証(写真たて)をプレゼント
		背泳ぎ	2分27秒	2分18秒	2分04秒	
		平泳ぎ	2分46秒	2分33秒	2分20秒	
		バタフライ	2分25秒	2分21秒	2分02秒	
S	個人メドレー200m	5分13秒	4分40秒	4分24秒		

級	種目	目標タイム (小学5年生以上は男女別)					
		小学5年	小学6年	中学1年	中学2年	中学3年以上	
D	クロール50m	男子 59秒	男子 55秒	男子 52秒	男子 50秒	男子 48秒	
		女子 1分00	女子 58秒	女子 56秒	女子 53秒	女子 53秒	
C	背泳ぎ50m	男子 1分05秒	男子 1分00秒	男子 57秒	男子 55秒	男子 53秒	
		女子 1分07秒	女子 1分04秒	女子 1分01秒	女子 59秒	女子 58秒	
B	平泳ぎ50m	男子 1分12秒	男子 1分07秒	男子 1分04秒	男子 1分01秒	男子 59秒	
		女子 1分16秒	女子 1分12秒	女子 1分09秒	女子 1分07秒	女子 1分06秒	
A	バタフライ50m	男子 1分05秒	男子 1分00秒	男子 58秒	男子 55秒	男子 53秒	
		女子 1分07秒	女子 1分04秒	女子 1分01秒	女子 59秒	女子 58秒	
SB	個人メドレー100m	男子 2分01秒	男子 1分53秒	男子 1分47秒	男子 1分43秒	男子 1分40秒	
		女子 2分05秒	女子 1分59秒	女子 1分55秒	女子 1分51秒	女子 1分49秒	
SA	泳法選択 100m	クロール	男子 1分47秒	男子 1分39秒	男子 1分34秒	男子 1分30秒	男子 1分27秒
			女子 1分49秒	女子 1分44秒	女子 1分40秒	女子 1分36秒	女子 1分35秒
		背泳ぎ	男子 1分55秒	男子 1分48秒	男子 1分42秒	男子 1分38秒	男子 1分35秒
			女子 1分58秒	女子 1分53秒	女子 1分48秒	女子 1分45秒	女子 1分43秒
		平泳ぎ	男子 2分09秒	男子 2分00秒	男子 1分55秒	男子 1分50秒	男子 1分46秒
			女子 2分14秒	女子 2分08秒	女子 2分03秒	女子 1分59秒	女子 1分57秒
		バタフライ	男子 1分52秒	男子 1分45秒	男子 1分40秒	男子 1分35秒	男子 1分33秒
			女子 1分57秒	女子 1分52秒	女子 1分48秒	女子 1分44秒	女子 1分42秒
S	個人メドレー200m	男子 4分05秒	男子 3分49秒	男子 3分38秒	男子 3分28秒	男子 3分22秒	
		女子 4分12秒	女子 4分00秒	女子 3分51秒	女子 3分42秒	女子 3分39秒	