

Re. station

スイミングスクール進級基準

【進級基準一覧】

クラス	級	キャップ色	ワッペン	進級基準	泳力目標		
C	ベストスイマー	黄	下表参照	各泳法2種目選択 または 個人メドレー	50m 100m	STEP.5 目標タイムに向けてのステップアップ 個人メドレーの泳法・ターン	
	1		①	個人メドレー	100m	STEP.4 バタフライ・平泳ぎの習得 クロール・背泳ぎのステップアップ	
	2		②	バタフライ	25m		
	3		③	バタフライキック 背泳ぎ	25m 50m		
	4		④	平泳ぎ	25m		
	5		⑤	ビート板平泳ぎキック	25m		
	6		⑥	クロールコンティニユアス	50m		
	B		7	⑦	背泳ぎ	25m	STEP.3 クロール・背泳ぎの習得
			8	⑧	背泳ぎキック	25m	
			9	⑨	クロール	25m	
			10	⑩	クロール 背泳ぎキック	15m 8m	
			11	⑪	ヘルパー付クロール	15m	
			12	⑫	顔つけクロール ビート板息つきキック	8m 25m	
13		⑬	けのびキック 背浮きキック	8m 8m	STEP.2 姿勢の習得 キックの基本		
14		⑭	ビート板背浮きキック ビート板息つきキック	8m 15m			
15		⑮	ビート板顔つけキック けのび	6m 4m			
Z		16	⑯	ビート板キック ビート板けのび	10m 4m	STEP.1 水に親しむ	
		17	⑰	ヘルパー付ビート板キック ジャンプ呼吸	10m 5m		
	18	クジラ	水慣れ step3 ヘルパー付ビート板キック ヘルパー付伏し浮き	6m			
	19	ペンギン	水慣れ step2 水中移動				
	20	カニ	水慣れ step1 台移動				
A	ベビー				水と関わり、親子のスキンシップ		

【ベストスイマー級 進級基準・タイム一覧】

※100分の1秒は切り捨て

級	ワッペン	キャップ色	50m クロール	50m 背泳ぎ	50m 平泳ぎ	50m バタフライ	100m 個人メドレー
ベストスイマー ゴールド	1	①	/	/	/	/	1:25.0
	2	②	36.0	40.0	45.0	40.0	/
	3	③	37.0	41.0	46.0	41.0	/
	4	④	38.0	42.0	47.0	42.0	/
	5	⑤	39.0	43.0	48.0	43.0	/
ベストスイマー シルバー	1	①	/	/	/	/	1:40.0
	2	②	42.0	46.0	51.0	46.0	/
	3	③	44.0	48.0	53.0	48.0	/
	4	④	46.0	50.0	55.0	50.0	/
	5	⑤	48.0	52.0	57.0	52.0	/
ベストスイマー ブロンズ	1	①	/	/	/	/	1:55.0
	2	②	51.0	55.0	1:00.0	55.0	/
	3	③	54.0	58.0	1:03.0	58.0	/
	4	④	57.0	1:01.0	1:06.0	1:01.0	/
	5	⑤	1:00.0	1:04.0	1:09.0	1:04.0	/