

# Re.stationスイミングスクール 進級基準表

現進級基準				
クラス	級	ワッペン	キャップ色	進級基準
C	ベストスイマー	別紙参照		・各泳法2種目選択 50m または ・個人メドレー 100m
	1	①		・個人メドレー 100m
	2	②		・バタフライ 25m
	3	③		・バタフライキック 25m
	4	④		・背泳ぎ 50m
	5	⑤		・平泳ぎ 25m
	6	⑥		・ビート板平泳ぎキック 25m
	7	⑦	黄	・コンティニューアスクロール 50m
	8	⑧		・背泳ぎ 25m
	9	⑨		・背泳ぎキック 25m
	10	⑩		・クロール 25m
	11	⑪		・クロール 15m
	12	⑫		・背泳ぎキック 8m
13	⑬	・ヘルパー付クロール 15m		
14	⑭	・顔つけクロール 8m		
15	⑮	・ビート板息つきキック 15m		
16	⑯	・けのびキック 8m		
B	14	⑭	赤	・背浮きキック 8m
	15	⑮		・ビート板背浮きキック 8m
	16	⑯		・けのび 3m
	17	⑰		・ビート板顔つけキック 6m
Z	16	⑯	赤	・背浮き 5秒
	17	⑰		・ビート板キック 6m
	18	⑱		・ジャンプ呼吸 5m
	19	⑲		・ヘルパー付ビート板キック 5m
	20	⑳		・プールサイドジャンプ
	18	クジラ		・水慣れ Step③ 4m
	19	ペンギン		・アームヘルパー付バタ足 4m
	20	カニ		・アームヘルパー付伏し浮き
				・水慣れ Step②
				・水中移動
				・水慣れ Step①
				・台移動



令和4年4月～進級基準一部改定				
クラス	級	ワッペン	キャップ色	進級基準
C	ベストスイマー	別紙参照		・各泳法2種目選択 50m または ・個人メドレー 100m
	1	①		・個人メドレー 100m
	2	②		・バタフライ 25m
	3	③		・バタフライキック 25m
	4	④		・背泳ぎ 50m
	5	⑤		・平泳ぎ 25m
	6	⑥		・ビート板平泳ぎキック 25m
	7	⑦	黄	・コンティニューアスクロール 50m
	8	⑧		・背泳ぎ 25m
	9	⑨		・背泳ぎキック 25m
	10	⑩		・クロール 25m
	11	⑪		・クロール 15m
	12	⑫		・背泳ぎキック 8m
13	⑬	・ヘルパー付クロール 15m		
14	⑭	・顔つけクロール 8m		
15	⑮	・ビート板息つきキック 25m		
16	⑯	・けのびキック 8m		
B	14	⑭	赤	・背浮きキック 8m
	15	⑮		・ビート板背浮きキック 8m
	16	⑯		・けのび 4m
	17	⑰		・ビート板キック 10m
Z	16	⑯	赤	・背浮き 5秒
	17	⑰		・ビート板キック 10m
	18	⑱		・ジャンプ呼吸 5m
	19	⑲		・ヘルパー付ビート板キック 10m
	20	⑳		・プールサイドジャンプ
	18	クジラ		・水慣れ Step③ 6m
	19	ペンギン		・ヘルパー付ビート板キック 6m
	20	カニ		・ヘルパー付伏し浮き
				・水慣れ Step②
				・水中移動
				・水慣れ Step①
				・台移動

**【変更】**

- ※ ①Zクラスは20級～16級へ対象が変更になります
- ※ ②Cクラスは9級～ベストスイマー（ゴールド1級）へ対象が変更になります
- ※ ③進級基準が一部変更になります

・平日Bクラス・土曜日BCクラスは今まで通りです