

新年度 進級基準改定のご案内

2023年度4月より、スイミング会員の皆様に、より段階的にステップアップしやすくするために進級カリキュラムが変更になります。今後もチャレンジする楽しさや、学ぶ楽しさを実感していただければ幸いです。**2022年度第6期(3月20日～25日)の進級テストより、新しい進級基準の認定級で判定いたします。**休まずに参加しましょう。『テスト日変更』をご希望の方はお電話にてご予約ください。

2022年度 現在	
認定級	進級項目(練習する項目)
0級	水中歩行・顔付け5秒 ・立飛び込み
1級	顔付け10秒・水中開眼
2級	伏し浮き5秒
3級	ヘルパー付板キック12.5m ・背浮き5秒
4級	ヘルパー付板キック25m・ ヘルパー付背面キック12.5m
5級	板キック25m・ 背面キック12.5m
6級	面かぶりキック7m・ 背面キック25m
7級	面かぶりクロール10m
8級	クロール12.5m
9級	クロール25m
10級	背泳ぎ25m
11級	バタフライ25m
12級	平泳ぎキック25m
13級	平泳ぎ25m
14級	個人メドレー100m 2分40秒0以内
15級	個人メドレー100m 2分30秒0
16級	個人メドレー100m 2分25秒0
17級	個人メドレー100m 2分20秒0
18級	個人メドレー100m 2分15秒0
19級	個人メドレー100m 2分10秒0
20級	個人メドレー100m 2分00秒0
21級	個人メドレー100m 1分50秒0
22級	個人メドレー100m 1分40秒0
23級	個人メドレー100m 1分30秒0
24級	個人メドレー100m 1分20秒0
25級	個人メドレー100m

2023年度 4月より 新 進級基準表			
認定級	進級項目(練習する項目)	ワッペン カラー	帽子
0級	水中歩行・顔付け5カウント		黄色
1級	顔付け10カウント	ピンク	
2級	潜り10カウント	赤	
3級	板けのび・鼻ポビング	オレンジ	
4級	けのび・補助背浮き	レモン	
5級	ヘルパー付顔上げ板キック12.5m	薄紫	
6級	ヘルパー付背面キック12.5m	緑	
7級	前呼吸付板キック25m	青	
8級	面かぶりキック7m 背面キック25m	紫	
9級	面かぶりクロール10m	シルバー	
10級	クロール12.5m	ゴールド	オレンジ
11級	クロール25m	ピンク	
12級	背泳ぎ25m	赤	
13級	バタフライ25m	オレンジ	
14級	平泳ぎキック25m	レモン	
15級	平泳ぎ25m	薄紫	青色
16級	個人メドレー100m 完泳	緑	
17級	個人メドレー100m 3分00秒0以内	青	
18級	個人メドレー100m 2分50秒0	紫	
19級	個人メドレー100m 2分40秒0	シルバー	
20級	個人メドレー100m 2分30秒0	ゴールド	
21級	個人メドレー100m 2分20秒0	ピンク	
22級	個人メドレー100m 2分10秒0	赤	
23級	個人メドレー100m 2分00秒0	オレンジ	
24級	個人メドレー100m 1分50秒0	レモン	
25級	個人メドレー100m 1分45秒0	薄紫	
26級	個人メドレー100m 1分40秒0	緑	
27級	個人メドレー100m 1分35秒0	青	
28級	個人メドレー100m 1分30秒0	紫	
29級	個人メドレー100m 1分25秒0	シルバー	
30級	個人メドレー100m ベストタイムを 極めていこう！	ゴールド	

◆新しい進級基準についてご不明な点がございましたら長井スイミングセンターまでお問合せ下さい。

TEL 88-1632 Email y_nagai_sc@yahoo.co.jp