ナイスこまどりスポーツクラブ　進級基準表

令和6年9月クラス更新

帽子	級	進級基準（練習項目）	クラス 午前 土曜F 日曜K	午前 土曜K 日曜J	午前 土曜G 日曜G	午後 月曜～土曜A	午後 月曜～土曜B	午後 月曜～土曜C	午後 月曜～土曜D	午後 日曜A	午後 日曜B	特記事項
黄	19	顔付け３秒・もぐり										■毎月4週目の練習内で進級テストを実施致します ■１６級、１３級、１１級、８級６級、４級を合格されると帽子の色が変わります。フロントで帽子のご購入をお願い致します
黄	18	ふし浮き５秒										
黄	17	ボビング										
黄	16	けのび５秒										
白	15	板キック１２．５m										
白	14	グライドキック５m 背面キック５m										
白	13	板キック２５m（呼吸付）										
赤	12	背面キック２５m										
赤	11	背泳ぎ２５m										３級　IMタイム基準 １～３年生　２’２０ ４～６年生　２’１０ 中学生以上　２’００
オレンジ	10	ノーブレクロール１０m										
オレンジ	9	クロール２５m										
オレンジ	8	クロール２５m・背泳ぎ２５m										１，２級　２００IMタイム基準 （奇数月） ≪２級≫ １，２年生　４’４０ ３，４年生　４’３０ ５，６年生　４’２０ 中学生以上　４’１０ ≪１級≫ １，２年生　４’３０ ３，４年生　４’２０ ５，６年生　４’１０ 中学生以上　４’００ 偶数月は５０mタイム測定を別紙基準表に沿って実施致します （種目選択制）
青	7	平泳ぎキック２５m										
青	6	平泳ぎ２５m										
水色	5	バタフライ２５m										
水色	4	１００m個人メドレー完泳										
緑	3	１００m個人メドレー（タイム基準）										
緑	2	２００m個人メドレー（タイム基準）										
緑	1	２００m個人メドレー（タイム基準）										
選手		個人記録ベストタイム更新										

ヘルパー付