ナイスこまどりスポーツクラブ　進級基準表

令和8年6月改定

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	トンパボビング５回（補助付き）										
黄	17	トンパボビング５回										
黄	16	背浮き・けのび５秒										
白	15	１２．５m板キック・５m背面キック										
白	14	１０m背面キック・５mグライドキック										
白	13	２５m板キック（呼吸付）										
赤	12	２５m背面キック										
赤	11	２５m背泳ぎ２５m、７mグライドキック										
オレンジ	10	１０mノーブレクロール										
オレンジ	9	２５mクロール										
オレンジ	8	２５mクロール・２５m背泳ぎ										
青	7	２５m平泳ぎキック										
青	6	２５m平泳ぎ										
水色	5	２５mバタフライ										
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

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

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）