

ときわスイミングスクール曾根 進級基準



ピンクワッペン：水慣れ

P5	顔洗い	
P4	顔つけ5秒	
P3	潜り5秒	
P2	お尻べったん	
P1	お腹べったん	目開け

レッドワッペン：溺れない技術、水中姿勢

R5	ポビングジャンプ5m	
R4	板伏し浮き10秒	板背浮き5秒
R3	伏し浮き10秒	背浮き5秒
R2	板ありキック5m	板背キック5m
R1	板なしキック7m	体側背キック5m

イエローワッペン：クロール、背泳ぎ

Y5	顔つけクロール7m
Y4	クロール12.5m
Y3	クロール25m
Y2	背泳ぎキック25m
Y1	背泳ぎ25m

グリーンワッペン：平泳ぎ、バタフライ、個人メドレー

G5	平泳ぎキック25m
G4	平泳ぎ25m
G3	バタフライキック25m
G2	バタフライ25m
G1	個人メドレー100m

ここからは得意な種目でタイムにチャレンジだ！

スーパーレッド～スーパーグリーン

50mのタイム計測です。				
男子	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
SR3	56.0	1-02.0	1-06.0	1-04.0
SR2	53.0	59.0	1-03.0	1-01.0
SR1	50.0	56.0	1-00.0	58.0
SY3	47.0	53.0	57.0	55.0
SY2	44.0	50.0	54.0	52.0
SY1	41.0	47.0	51.0	49.0
SG3	38.0	44.0	48.0	46.0
SG2	36.0	42.0	46.0	44.0
SG1	34.0	40.0	44.0	42.0

スーパーレッド～スーパーグリーン

50mのタイム計測です。				
女子	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
SR3	58.0	1-04.0	1-08.0	1-06.0
SR2	55.0	1-01.0	1-05.0	1-03.0
SR1	52.0	58.0	1-02.0	1-00.0
SY3	49.0	55.0	59.0	57.0
SY2	46.0	52.0	56.0	54.0
SY1	43.0	49.0	53.0	51.0
SG3	40.0	46.0	50.0	48.0
SG2	38.0	44.0	48.0	46.0
SG1	36.0	42.0	46.0	44.0