

南長崎スポーツセンター進級基準比較表

東京ドーム進級基準【現行】										
区分	級	NSP級	テスト項目					キャップ		
初級	15		板キック 25M(ヘルパー-3)							
	14		背面キック 25M(ヘルパー-3)							
	13		背泳ぎ 25M(ヘルパー-2)							
	12		クロール 25M(ヘルパー-2)							
	11		背泳ぎ 25M(ヘルパー-1)							
	10		クロール 25M(ヘルパー-1)							
中級	9	13	背泳ぎ 25M							
	8	14	クロール 25M							
	7	11	平泳ぎ 25M							
	6	10	バタフライ 25M							
			自由形	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	総合指数			個人メドレー
	5	6~4	1:08.0	1:12.5	1:16.5	33	284			
	4	5~4	1:03.0	1:07.5	1:11.5	31	266			
	3	5~4	59	1:03.5	1:07.5	29	251			
	2	5~4	56	1:00.5	1:04.5	28	240			
	1	5~4	53	57.5	1:01.5	27	229	2:15		
10	4~3	50	54.5	58.5	26	218	2:05			
9	4~3	48	52.5	56.5	25	210	2:00			
8	3	46	50.5	54.5	24	202	1:55			
上級	7	2~1	44	48.5	52.5	23	194	1:50		
	6	2~1	42	46.5	50.5	22	186	1:45		
	5	1orブロード	39	43.5	47.5	44		3:40		
	4	シルバー	37	41.5	45.5	41		3:25		
	3	スペシャル	35	39.5	43.5	38		3:15		
	2	スペシャル	33	37.5	41.5	36		3:05		
	1	スペシャル	31	35.5	39.5	34		2:55		

日本水泳振興会進級基準【新規】						
キャップ	テスト項目	級	区分			
赤	顔洗い	カメ	水慣れ			
	水中歩行(赤台2枚歩く)					
	顔付け 3秒	カニ				
	カニ移動 3M(肩まで入って壁移動)					
	頭まで潜る 5秒	ラッコ				
	バブリング 5回					
黄	板蹴伸び 3M	20	ステップアップ			
	背浮き(補助あり) 5秒					
	蹴伸び 3M	19				
	背浮き 5秒					
	クロールキック 5M(ビート板)	18				
	ポビング 3M					
	グライドキック 5M	17				
	背泳ぎキック 5M					
	ノープレクロール 7M	16				
	背泳ぎキック 7M					
青	クロール 12.5M	15	チャレンジ			
	背泳ぎキック 12.5M	15				
	クロール 25M	14				
	背泳ぎ 25M	13				
	平泳ぎキック 25M	12				
	平泳ぎ 25M	11				
	バタフライ 25M	10				
	クロール 25Mタイム (8歳以下27秒 9歳以上25秒)	9				
	背泳ぎ 25Mタイム (8歳以下32秒 9歳以上30秒)	8				
	平泳ぎ 25M (8歳以下36秒 9歳以上34秒)					
バタフライ 25M (8歳以下35秒 9歳以上33秒)						
クロール 50M(スタート・ターン含む正しい泳法で泳ぐ)	7					
背泳ぎ 50M(スタート・ターン含む正しい泳法で泳ぐ)						
平泳ぎ 50M(スタート・ターン含む正しい泳法で泳ぐ)	6					
バタフライ 50M(スタート・ターン含む正しい泳法で泳ぐ)						
クロール 50Mタイム (8歳以下1分06秒 9歳~10歳58秒 11歳以上51秒)	5					
背泳ぎ 50Mタイム (8歳以下1分15秒 9歳~10歳1分06秒 11歳以上57秒)						
平泳ぎ 50Mタイム (8歳以下1分23秒 9歳~10歳1分14秒 11歳以上1分04秒)	4					
バタフライ 50Mタイム (8歳以下1分16秒 9歳~10歳1分07秒 11歳以上58秒)						
個人メドレー 100M (スタート・ターン含む正しい泳法で泳ぐ)	3					
個人メドレー100Mタイム(8歳以下2分16秒 9歳~10歳2分03秒 11歳以上1分48秒)	2					
100Mメドレー	50Mバタフライ	50M背泳ぎ	50M平泳ぎ	50Mクロール		
1種目記録突破	1分35秒	42秒	43秒	48秒	39秒	1
2種目記録突破	1分33秒	41秒	42秒	47秒	38秒	ブロンズ
2種目記録突破	1分28秒	38秒	40秒	44秒	36秒	シルバー
2種目記録突破	1分22秒	36秒	38秒	42秒	34秒	ゴールド
自己記録更新(自己記録に挑戦/大会参加を目指す)					スペシャル	

ワッペン

価格：100円／枚



表示価格は税込価格となります

進級テストに合格されたお子様には、スイムノートの合格印を押印します。
次回の受講の際に進級した級のワッペンを1階総合受付にてご購入ください。

スイムノート

価格：540円／冊



表示価格は税込価格となります

4月4日(水)～8日(日)入会受付の際に1階総合受付にてご購入ください。
購入された方は、油性ペンで名前(フルネーム)をご記入頂き、初回受講日にお子様へ持たせてください。

スイムキャップ

価格：750円／枚



表示価格は税込価格となります

4月・5月は、現在ご使用されているスイムキャップをご持参ください。
5月の進級テストにて確定した級に該当する色のスイムキャップを次回の受講の際に1階総合受付にてご購入ください。