

スポーツ協会スイミングクラブ

加賀スポーツセンター校

会員のご案内

【進級基準表】

初級	Aコース	Bコース	15級	板キック	25m	ヘルパー3
			14級	背面キック	25m	ヘルパー3
			13級	背泳ぎ	25m	ヘルパー2
			12級	クロール	25m	ヘルパー2
			11級	背泳ぎ	25m	ヘルパー1
			10級	クロール	25m	ヘルパー1
中級	Cコース		9級	背泳ぎ	25m	
			8級	クロール	25m	
			7級	平泳ぎ	25m	ヘルパー2～
			6級	バタフライ	25m	ヘルパー1～
上級	Dコース		50m自由形		50m背泳ぎ	50m平泳ぎ
			5級	68.09	72.59	76.59
			4級	63.09	67.59	71.59
			3級	59.09	63.59	67.59
			2級	56.09	60.59	64.59
			1級	53.09	57.59	61.59
			10級	50.09	54.59	58.59
			9級	48.09	52.59	56.59
			8級	46.09	50.59	54.59
			7級	44.09	48.59	52.59
			6級	42.09	46.59	50.59
			5級	39.09	43.59	47.59
4級	37.09	41.59	45.59			
3級	35.09	39.59	43.59			
2級	33.09	37.59	41.59			
1級	31.09	35.59	39.59			

■総合指数算出方法

4泳法のタイム（25mバタフライは記録×2）の合計

●中級5級～上級6級

- ①年齢に関係なく標準記録を2種目以上突破し、総合指数も突破すること。
- ②自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ指数は秒単位で算出すること。
- ③中級1級以上は総合指数の他に100m個人メドレーも突破すること。

例：50m自由形 50.11→上級10級
 50m背泳ぎ 65.43→中級3級
 50m平泳ぎ 65.39→中級2級
 25mバタフライ 26.86→上級10級
 総合指数 2:34.65→中級1級
 100m個人メドレー 2:05.28→上級10級

この場合
中級1級となります。

●上級5級～1級

- ①年齢に関係なく標準記録を1種目以上突破すること。
- ②200m個人メドレーも突破すること。
- ③バタフライ計測は25mから50mに変更する。

例：50m自由形 35.05→上級2級
 50m背泳ぎ 41.81→上級4級
 50m平泳ぎ 43.66→上級3級
 50mバタフライ 43.52→上級4級
 200m個人メドレー 3:15.49→上級3級

この場合
上級3級となります。

ご購入頂く指定用品

※価格は税込です。

■メンズ水着

110～150 ¥2,090
 S～3L ¥2,310
 4L ¥2,530

■レディース水着

★セパレート
 110～130 ¥3,850

■レディース水着

★ユニタード
 130～150 ¥3,300
 S～3L ¥3,630

■帽子

M～L ¥770

※ご購入は加賀スポーツセンターのフロントにて可能です。

※ご購入後の返品・交換は出来ません。必ずご購入前にご試着の上、ご購入ください。

板橋区スポーツ協会スイミングクラブ 加賀スポーツセンター校

〒173-0003 東京都板橋区加賀1-10-5

☎03-3579-2626

板橋区スポーツ協会スイミングクラブは株式会社東京ドームスポーツ指導員によるコースです。受付・諸手続き及び電話問合せ等につきましては左記の通りです。

(公財)板橋区スポーツ協会事務所では受付・ご質問・手続きの対応はしておりませんのでご注意ください。