

# 進級カテゴリー設定・基準見直しのお知らせ

いつも周南スイミングクラブをご利用頂きありがとうございます。

この度、2025年4月より進級カテゴリーを再設定し、進級基準を見直させていただきます。

## 【目的】

- ① 多様な進級カテゴリーとすること
- ② 各進級カテゴリーの目標を明確にすること
- ③ 進級基準見直しにより目標達成の喜びを体験しやすくすること

今後はお子様、保護者様に明確に進級基準を提示させて頂き、安心・安全で信頼のある指導を提供する所存でございます。

今後とも当クラブの運営にご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

現行：進級基準一覧表

いるか	水なれ1						
15級	水なれ2						
14級	腰かけキック・水中歩行						
13級	立ち飛び込み・板呼吸						
12級	けのび(小プール5m)・板キック(小プール13m)						
11級	面かぶりキック(小プール5m)・板キック(大プール12.5m)						
10級	面かぶりキック(大プール6m)・板キック(大プール25m)						
9級	面かぶりクロール(大プール6m)・顔つけ板キック(大プール12.5m)						
8級	12.5m浮き付きクロール(板持)						
7級	12.5m浮き付きクロール						
6級	背泳ぎ 25m						
5級	自由形 25m						
4級	自由形・背泳ぎ タイム測定25m						
3級	平泳ぎ 25m						
2級	バタフライ 25m						
1級	バタフライ・平泳ぎ タイム測定25m						
4級(自由形・背泳ぎ) 1級(バタフライ・平泳ぎ) 制限タイム25m							
	幼児 ~ 3年		4年 ~ 中学生				
自由形	45・0		40・0				
背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ	55・0		50・0				
B1 自由形・背泳ぎ タイム測定50m							
B2 バタフライ・平泳ぎ タイム測定50m							
B1級・B2級は、制限タイムはありません。							
100m個人メドレー							
	幼児	1年	2年	3年	4年	5年	6年以上
B3	2:35・0	2:30・0	2:25・0	2:20・0	2:15・0	2:10・0	2:05・0
B4	2:30・0	2:25・0	2:20・0	2:15・0	2:10・0	2:05・0	2:00・0
B5	2:25・0	2:20・0	2:15・0	2:10・0	2:05・0	2:00・0	1:55・0

2025年4月～：進級基準一覧表

いるか	水なれ1						
15級	水なれ2						
14級	腰かけキック・水中歩行						
13級	立ち飛び込み・板呼吸						
12級	けのび(小プール5m)・板キック(小プール13m)						
11級	面かぶりキック(小プール5m)・板キック(大プール12.5m)						
10級	面かぶりキック(大プール6m)・板キック(大プール25m)						
9級	面かぶりクロール(大プール6m)・顔つけ板キック(大プール12.5m)						
8級	12.5m浮き付きクロール(板持)						
7級	12.5m浮き付きクロール						
6級	背泳ぎ 25m						
5級	自由形 25m						
4級	自由形・背泳ぎ タイム測定25m						
3級	平泳ぎ 25m						
2級	バタフライ 25m						
1級	バタフライ・平泳ぎ タイム測定25m						
4級(自由形・背泳ぎ) 1級(バタフライ・平泳ぎ) 制限タイム25m							
	幼児 ~ 3年		4年 ~ 中学生				
自由形	45・0		40・0				
背泳ぎ バタフライ・平泳ぎ	55・0		50・0				
B1 自由形・背泳ぎ タイム測定50m							
B2 バタフライ・平泳ぎ タイム測定50m							
B1級・B2級は、制限タイムはありません。							
100m個人メドレー							
	幼児	1年	2年	3年	4年	5年	6年以上
B3	2:40・0	2:35・0	2:30・0	2:25・0	2:20・0	2:15・0	2:10・0
B4	2:35・0	2:30・0	2:25・0	2:20・0	2:15・0	2:10・0	2:05・0
B5	2:30・0	2:25・0	2:20・0	2:15・0	2:10・0	2:05・0	2:00・0

※変更箇所は□、最上級（A 級）の変更はありません

- 水慣れ（いるか～12 級）：目標は板キックで 13m 泳げること
- 初級（11～7 級）：目標は浮き付きで 12.5m クロールが泳げること
- 中級（6 級～1 級）：目標は 4 泳法（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）で各 25m 泳げること（タイム設定あり）
- 上級（B1～B5 級）：目標は 4 泳法で連続して 100 メートル泳げること（タイム設定あり）

2025年3月3日



株式会社周南スイミングクラブ