

東京ドームスポーツの水泳指導はヘルパーを効果的に使い
無理なくキレイな泳ぎがマスターできます！！

巣鴨体育館 東京ドームスポーツスイミングスクール進級基準表

初級	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	9級	背泳ぎ 25M					
	8級	クロール 25M					
	7級	平泳ぎ 25M					
	6級	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級	68.0	72.5	76.5	33.0	284	↓ 100M
	4級	63.0	67.5	71.5	31.0	266	
	3級	59.0	63.5	67.5	29.0	251	
	2級	56.0	60.5	64.5	28.0	240	
	1級	53.0	57.5	61.5	27.0	229	
上級	10級	50.0	54.5	58.5	26.0	218	2:05
	9級	48.0	52.5	56.5	25.0	210	2:00
	8級	46.0	50.5	54.5	24.0	202	1:55
	7級	44.0	48.5	52.5	23.0	194	1:50
	6級	42.0	46.5	50.5	22.0	186	1:45
	5級	39.0	43.5	47.5	44.0	50M	3:40
	4級	37.0	41.5	45.5	41.0		3:25
	3級	35.0	39.5	43.5	38.0	200M	3:15
	2級	33.0	37.5	41.5	36.0		3:05
	1級	31.0	35.5	39.5	34.0		2:55

※中級5級になりましたら、DコースもしくはFコースへ移動となります。

※中級5級以上

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クリアーすること。

中級1級以上は100M個人メドレーも突破すること。

※上級5級以上

標準記録を1種目以上と200M個人メドレーを突破すること。

※総合指数計算方法(1秒を1点として計算)

自由形+背泳ぎ+平泳ぎ+バタフライ(2倍したタイム)=総合指数