



الاتحاد الأردني للسباحة  
Jordan Swimming Federation

## برنامج التطوير الأردني للسباحة (إطار عمل APP – Asian Performance Parameters)

التاريخ : ١١ / ١٠ / ٢٠٢٥ م

من : الاتحاد الأردني للسباحة

إلى : السباحين، أولياء الأمور، المدربين، الأندية والأكاديميات، والمدارس

الموضوع : مسار جديد للاختيار والتطوير — معيار الأداء الآسيوي (APP)

### ١. سبب هذا التغيير :

- خلال السنوات الأخيرة، جرى تخصيص مساحات ضمن المسبح الممول من الاتحاد الأردني للسباحة بناءً بشكل رئيسي على نقاط FINA. ومع ذلك، لم يؤد اعتماد هذا المعيار إلى تحقيق النتائج المستهدفة في البطولات العربية أو الآسيوية أو العالمية، وأسفر عن تعزيز شعور مبالغ فيه بالاستحقاق لدى بعض المشاركين.

• يجب أن تُكتسب هوية المنتخب الوطني من خلال الأداء والسلوك، لا أن تُفترض تلقائياً.

- سيبدأ الاتحاد الأردني للسباحة بتنفيذ إطار عمل محدد وقابل للقياس ومناسب للعمر، ويعتمد على معيار الأداء الآسيوي (APP) والتقييم المعياري. تهدف هذه الخطة إلى تطبيق معايير واضحة للتميز والانضباط والمساءلة لجميع الأطراف ذات الصلة، بما في ذلك الرياضيين والمدربين وإدارة الاتحاد.

### ٢. ما الذي يتغير اليوم :

- لم تعد نقاط FINA تُعتمد كمعيار للتأهل للحصول على فرصة تدريب ممولة من الاتحاد.  
- الوصول ≠ وضع دائم : الوصول إلى المسبح الممول من الاتحاد هو حق مؤقت يجب إعادة اكتسابه في كل مرحلة اختيار.  
- منتخب وطني قائم على الحدث : يُمنح مسمى "المنتخب الوطني" فقط للسباح الذي يشارك في حدث دولي، وتنتهي الصفة بانتهاء الحدث. ويعود السباح إلى وضعه كعضو في ناديه حتى يتم اختياره مجدداً.

• بوابتان لا واحدة :

البوابة (A) الأداء مقابل معيار APP (حسب الزمن، الفئة العمرية، والسباق المحدد)  
البوابة (B) الاختبارات والسلوك (اختبارات بسيطة لقوة وتحكم وزن الجسم + الانضباط والالتزام بالحضور).

- لكل سباح فرصة رسمية واحدة في كل دورة اختيار (انظر الفقرة ٧§ الخاصة بالجدول الزمني). سيتم النظر في الاستثناءات الطبية المؤقتة والمعتمدة فقط من قبل الاتحاد.

### ٣. معيار الأداء الآسيوي (APP) بلغة مبسطة : (البوابة A)

الهدف : يتم تحديد هدف واضح وعادل لكل سباح يتوافق مع المستوى الآسيوي للناشئين أو الفئات العمرية في سباقه، وذلك بحسب الجنس والعمر. يُعد هذا معياراً ممكن التحقيق في الأردن حالياً، ومع تطور المستوى الوطني، سيتم تعديل هذه المعايير تدريجياً.

ما هو : يتم تحديد زمن مرجعي واحد لتطبيق APP لكل سباق وفقاً للجنس والفئة العمرية. ويُقِيم أداء السباح من خلال مدى تقاربه مع الزمن المرجعي المعتمد.

كيفية حساب القرب من المعيار :

$$APP\% = 100 \times (APP \text{ الزمن المرجعي}) \div (APP \text{ زمن السباح} - \text{الزمن المرجعي})$$

إذا كانت  $APP\% \leq 0$  فهذا يعني أنك حققت أو تفوقت على زمن APP.

إذا كانت  $APP\% > 0$  فهذا يعني أنك أبطأ من معيار APP بنسبة معينة.



## الاتحاد الاردني للسباحة Jordan Swimming Federation

### كيفية استخدام APP في الاختيار (دون تقسيم مستويات) :

- البوابة الأساسية "معياري APP" : السباحون الذين يحققون أو يتفوقون على زمن APP ضمن نافذة الاختيار يصبحون مؤهلين للدخول إلى المسبح الممول من الاتحاد والمشاركة في الأحداث (رهناً بالسلوك والتوافر).
- إذا كانت الأماكن محدودة أو حدث تعادل، يتم الترتيب حسب الأقرب إلى APP أي أقل نسبة (APP%).
- التقييم الفني للحركة (من قبل الاتحاد وبالتنسيق مع مدرب النادي) يحسم الحالات المتقاربة وفق العناصر التالية:
  - الانطلاقة والبدائية وأول ١٥ متراً (انتقال سلس من أسفل الماء إلى السطح والسرعة)
  - الأداء تحت الماء والدوران (المسافة ، الثبات)
  - خط السباحة والإيقاع (الحفاظ على الشكل تحت ضغط السباق)
  - اللمسة النهائية (دون انزلاق أو قطع مبكر)
  - السلوك والالتزام بالحضور عوامل غير قابلة للتفاوض وقد تؤكد أو تلغي حق الوصول.

### التطور — نحو الأعلى دائماً :

- معيار APP ليس سقفاً، بل خطوة أولى. الرياضة التنافسية تتطلب التطور المستمر لا الاكتفاء بالحد الأدنى. ومع زيادة عدد السباحين الأردنيين الذين يحققون APP ، سيعمل الاتحاد على رفع المعايير تدريجياً نحو المستوى الأوروبي للناشئين ثم العالمي، في كل موسم، سيتم نشر جداول محدثة وأهداف أعلى ليلتبع الجميع "سلم التطور".

### ما الذي نقدمه لمساعدتكم على بلوغ الهدف؟

- جداول APP عامة مع أداة بسيطة لحساب النسبة APP% .
- أيام مخصصة لتقييم الأداء الفني (بالفيديو والملاحظات).
- تدريب المدربين من خلال ورش عمل وبرامج تدريب مرتبطة بسباقات APP .
- تخطيط منسق بين الاتحاد ومدربي الأندية (تحديد أولويتين فئتين لكل سباح في الموسم).
- مراجعات فصلية قصيرة لتقييم التقدم وتعديل الخطط.

### مثال بسيط:

- الزمن المرجعي APP (للسباحين الذكور ١٤ سنة، ١٠٠ متر حرة) = ٥٥,٠٠ ثانية
- السباح "أ" حقق ٥٥,١٠  $\leftarrow APP\% = +0.18\%$  (قريب جداً)
- السباح "ب" حقق ٥٥,٦٠  $\leftarrow APP\% = +1.09\%$
- السباح "أ" يُصنّف قبل "ب". وإذا كانت الأماكن محدودة، يُحسم القرار وفق التقييم الفني.

## ٤. برنامج التطوير الأردني (JDP - Jordan Development Program) ضمن APP

- يتم تنظيم الوصول إلى المسبح الممول من الاتحاد ضمن إطار برنامج التطوير الأردني (JDP)، علماً بأن العضوية مؤقتة وتخضع للمراجعة مع كل دورة تدريبية (٣ أشهر).

### لماذا أربع سنوات؟ وكيف يعمل؟

- تُدار الرياضة عالية الأداء عالمياً وفق دورات أولمبية مدتها أربع سنوات، يُشار إليها باسم "Quads"، حيث يتم خلال هذه الفترات تنسيق الميزانيات وتوزيع الكوادر ووضع المسارات وخطط الاختيار بشكل منهجي. يتناغم هذا النهج مع جدول البطولات العالمية الكبرى، ويوفر للرياضيين إطاراً زمنياً مناسباً لتطوير أدائهم واستقرارهم والوصول إلى ذروة الجاهزية بعيداً عن تحقيق نتائج مؤقتة فقط.

### سلم التطور: 2025 ← 2028 ← 2029 ← 2032 "الهدف ٢٠٣٢"

- يُعد "الهدف ٢٠٣٢" المحطة الأولى المتوقعة لتحقيق نتائج قابلة للقياس، وذلك بشرط التزام جميع الأطراف المعنية، بما في ذلك السباحين، الأندية والأكاديميات، والاتحاد .

### الهدف بعيد المدى : إنشاء بيئة تدريب عالية المستوى مموله من الاتحاد تجمع أسرع السباحين، مما يرفع المستوى الوطني العام.

### مجموعات برنامج التطوير الأردني:

- الهدف ٢٠٣٢ (الأعمار ٩-١١) : كثافة المهارات، قوة ضربات القدمين، الاستقامة والانزلاق تحت الماء، اللعب الهوائي.
- 12 سنة فأكثر — المسافات المتوسطة والقصيرة
- 12 سنة فأكثر — المسافات الطويلة

### الحركة بين المجموعات:

- يتم انتقال الرياضيين صعوداً أو نزولاً أو دخولاً أو خروجاً استناداً إلى مدى قربهم من معيار APP، بالإضافة إلى التقييم الفني الذي يقوم به الاتحاد بالتعاون مع مدرب النادي، فضلاً عن السلوك. يهدف هذا الإجراء إلى بناء سلسلة تطوير تنافسية وعميقة.



الاتحاد الاردني للسباحة  
Jordan Swimming Federation

## ٥. الاختبارات والسلوك (البوابة B) :

السبب :

- يعتمد الاختبار على معايير متعددة لا تقتصر على أزمنة السباقات فقط، حيث تقوم بوابة B بتقييم الكفاءة في التدريب الفعال والقدرة على تنفيذ المهارات بأمان من خلال اختبارات محددة ذات قابلية للتكرار. يتم إجراء هذه الاختبارات بواسطة مدرب النادي، وتخضع للمراجعة من قبل الاتحاد.

\* ما الذي نقيسه (بعبارة بسيطة) :

القياسات الجسمية (سرية):

- الطول (سم)
- الوزن (كغ) — يستخدم للمتابعة وليس للمقارنة
- مدى الذراعين (سم) من طرف الإصبع إلى الطرف الآخر
- طول الجذع أثناء الجلوس (سم) — يساعد على تقييم فترات النمو

القوة والانفجار العضلي:

- القفزة الطويلة من الثبات (سم) — محاولتان وتؤخذ الأفضل
- القوة العمودية — أعلى قفزة على صندوق (بتنفيذ جيد وتحت إشراف، مع التوقف عند أول خطأ)

قوة وزن الجسم (ببساطة ودقة):

- أقصى عدد من السحب للأعلى — (Pull-ups) دون تمايل، وإذا استخدم شريط مساعد، تُسجل كمساعدة منفصلة.
- أقصى عدد من الضغوطات (Push-ups) بإيقاع ٢-٠-٢ مع مؤشر للصدر — تُحسب فقط التكرارات الجيدة.

الأداء أهم من التكرار: جسم مستقيم، مدى حركة كامل، إيقاع ثابت.

طريقة التنفيذ:

- تُجرى بالتنسيق مع مدرب النادي وفي أيام محددة يحددها الاتحاد.
- تُسجل النتائج في نموذج مشترك بسيط (الاسم، التاريخ، القياسات الأربعة، نتائج القفز، السحب، الضغط، ملاحظات قصيرة).
- بيانات الوزن تبقى سرية، ويُناقش الاتجاه العام وليس الرقم الفردي.

السلوك (غير قابل للتفاوض):

- ممنوع استخدام الهواتف / الألعاب / الأوراق أثناء وقت التدريب.
- الالتزام بالوقت : التواجد على أرضية المسبح قبل بدء الحصة بـ ٢٠ دقيقة على الأقل.
- الجهد والاحترام: روح قابلة للتدريب، عدم إحداث أي تشويش.
- الحضور: حد أدنى ٨٠-٨٥٪ مع إخطار مسبق في حال الغياب.
- أي خرق للسلوك سيؤدي إلى حرمان السباح من الانخراط والالتحاق بالتدريب بغض النظر عن مستوى الموهبة.

كيفية استخدام البوابة B:

- البوابة A = معيار APP (راجع القسم ٣)
- البوابة B = الاختبارات والسلوك (هذا القسم)

- كلا البوابتين تُؤخذان معاً بعين الاعتبار لتأكيد الأهلية. في حال تساوي الأزمنة أو محدودية الأماكن، يُعتمد القرار على القرب من APP وجودة التنفيذ والسلوك.



الاتحاد الاردني للسباحة  
Jordan Swimming Federation

## ٦. كيفية عمل اختيار المنتخب الوطني :

### قائم على البطولة:

- يتم الاختيار لكل بطولة دولية على حدة (عربي / آسيوي / عالمي / أولمبي). صفة "المنتخب الوطني" تسري فقط على تلك البطولة؛ وبعد انتهائه يعود جميع السباحين إلى وضع سباح نادي حتى موعد نافذة الاختيار التالية.

### شرطان أساسيان (يجب اجتيازهما معاً):

البوابة "A" معيار APP : يجب أن تحقق أو تتجاوز زمن APP لسباقك ضمن نافذة الاختيار.  
البوابة "B" الاختبارات والسلوك : يجب أن تجتاز تقييم الاتحاد وتلتزم بقواعد السلوك والحضور الخاصة بالاتحاد.

### ترتيب الاختيار بين السباحين المؤهلين :

١. تحقيق معيار APP (نعم/لا). المؤهلون فقط من يحققونه.
٢. الأسرع في الأردن ضمن نافذة الاختيار.
٣. مدى مطابقة الزمن للمرجع التنافسي للبطولة (زمن التأهل أو زمن المركز ١٦ أو ٨).

### اعتبارات إضافية عند تقارب الأزمنة:

- القيمة في سباقات التتابع والتطور: الأداء في تقسيمات التتابع، التوازن في الفريق، والتطور الأخير.
- التنفيذ الفني (من الاتحاد ومدرّب النادي): الانطلاقة والبداية، أول ١٥م، الأداء تحت الماء والدوران، الإيقاع تحت الضغط، جودة النهاية.

بعد البطولة، يعود جميع السباحين إلى وضع النادي، وتُفتح نافذة اختيار جديدة وفق القواعد ذاتها.

## ٧. الجدول الزمني :

### من الآن حتى نهاية تشرين ثاني :

- نشر جداول APP (الإصدار ٢٠٢٥/١) والمراجع التنافسية.
- تنسيق الأندية للتدريب واستعداد السباحين.
- السماح المؤقت لاستخدام الفترات المخصصة بالمسبح الممول من الاتحاد للتدريب من قبل الأندية وحتى موعد بطولة المملكة في شهر كانون الأول، وهي فترة مؤقتة ولا تُسمى أو تأخذ صفة المنتخب الوطني، وسيتم تحديد هذه الفترات بالأعداد التي تنطبق عليها الأسس والأطر المذكورة سابقاً لاستعدادها للتدريب ضمن الطاقة الاستيعابية للمسبح.

### كانون أول (بعد بطولة المملكة الشتوية المفتوحة - المسبح القصير) :

- جمع البيانات : اعتماد النتائج الرسمية وحساب نسب APP%
- اختبارات بوابة B: اختبارات بسيطة على اليابسة لقياس الدقة وقوة وزن الجسم بالتعاون مع مدرب النادي، بالإضافة إلى مراجعة السلوك والحضور. (وفقاً للفقرة ٥§)
- الترتيب والقرارات : وفق تسلسل ٦§:
- تحقيق معيار APP (مطابق أو يتغلب) ← مؤهل.
- الأسرع في الأردن.
- المنافسة مناسبة (كيف يقارن زمنك مع زمن التأهل للبطولة أو زمن المركز ١٦ أو ٨).
- النشر : عرض القوائم، مهلة اعتراض ٧٢ ساعة، ثم اعتماد نهائي.

### التحاق وتوزيع الجلسات:

- بمجرد اجتياز السباح لمعيار APP والبوابة B ، يتواصل الاتحاد مع السباح من خلال ناديه / أكاديميته، المشاركة اختيارية وتُنسق مع خطة التدريب الأساسية.

الهدف هو إضافة تدريبات عالية المستوى بجانب السباحين الأسرع وليس استبدال برنامج النادي.

- يتفق المدرب والسباح على عدد التدريبات الأسبوعية وأهداف كل تدريب.
- الاتحاد يوفر الممرات واللوجستيات والدعم التقني (توقيت، فيديو عند الحاجة).
- الالتزام بالحضور والانضباط يُراجع بعد كل فترة، والأماكن غير المستغلة تُمنح للسباح التالي الأقرب لمعيار APP .
- يظل محتوى التدريب والتقدم تحت إشراف مدرب النادي، يتمثل دور الاتحاد في تمكين الخطة، وليس إملأها.





الاتحاد الأردني للسباحة  
Jordan Swimming Federation

#### من كانون ثاني إلى آذار:

- بدء التحاق برنامج التطوير الأردني (Jordan Development Program)، تحديد أولويتين فئيتين لكل سباح بالتوافق بين الاتحاد ومدرّب النادي.
- مراجعة ربع سنوية (تقدم + سلوك).

#### نيسان:

- مراجعة منتصف الموسم، في حال تحديث جداول APP، يُنشر الإصدار ٢٠٢٥/٢م.
- لا تغييرات بأثر رجعي لاختيارات كانون أول.

#### حزيران – أيلول:

- نوافذ اختيار الأحداث التالية وفق التقويم المنشور.
- استمرار المراجعات الفصلية.

#### ٨. أدلة لطرق التدريب (دلائل مبسطة):

- \* سيقدّم الاتحاد لكل نادٍ / أكاديمية دلائل إرشادية مختصرة:
- صفحة واحدة تحتوي ملخصاً تعليمياً، وعدة مقاطع فيديو قصيرة (دقيقتان تقريباً) للمهارات الأساسية والقوة البدنية (الانزلاق، الدوران، اللمسة، السحب، الضغط، رفع الساق، مفصل الورك، تمارين الجذع) وسيتم توفيرها عند عقد الاجتماعات الفردية مع الاتحاد.

#### السياسة = القواعد، الدليل = التطبيق العملي.

يمكن تحديث الأدلة في أي وقت حسب الخبرة، بينما تظل السياسة ثابتة.

أماكن الحصول عليها: عبر النادي (نسخة مطبوعة + رابط واتساب) وعلى صفحة الاتحاد.

#### ما يجب فعله:

- المدربون: يحددون أولويتين فئيتين لكل سباح ويستخدمون الأدلة ٢-٣ مرات أسبوعياً.
- السباحون: الحضور قبل التدريب بـ ٢٠ دقيقة لأداء التمارين المحددة بدقة.
- الأهالي: دعم الالتزام بالمواعيد والنوم الجيد والتغذية البسيطة، دون تقديم تعليمات من المدرجات.

#### ٩. المساءلة، وتشملنا نحن أيضاً:

- هذا النظام ليس مطلباً أحادياً. الاتحاد الأردني للسباحة سيلتزم بـ:
- نشر جداول APP ونتائج الاختيار والمؤشرات الفصلية (عدد المحققين للمعيار، عدد المتقاربين ضمن نطاق ٣-٥٪، نسب التحسن، فرق التتابع حسب الفئة العمرية).
- توفير ورش عمل وموارد لمساعدة المدربين على تحقيق المعيار.
- الحفاظ على شفافية الاختيار من خلال عملية اعتراض قصيرة وموثقة.

#### ١٠. عدم التسامح مع سوء الانضباط:

- تُعد فترات التدريب أوقاتاً مهنية تتطلب الالتزام والاستعداد المسبق، يُرجى الامتناع عن أي أنشطة غير متعلقة بالتدريب، مثل لعب الورق أو استخدام الهاتف قبل بدء التمرين.
- أي تكرار لهذه المخالفات سيؤدي إلى حرمان السباح من الانخراط والالتحاق بالتدريب في المسبح الممول من الاتحاد بغض النظر عن مستوى الموهبة.

#### ١١. الكلمة الختامية:

- نحن نسلك مساراً واضحاً وعادلاً بطمح إلى التميز، بشكل معيار APP نقطة البداية التي يمكن تحقيقها حالياً، في حين تضع المستويات الأوروبية والعالمية الأهداف المستقبلية المرجوة، يُعد الاستثمار بالجهد مسؤولية مشتركة بيننا وبينكم، والالتزام بالمعايير يمنحكم كافة الفرص لتمثيل الأردن بصورة مشرفة.



الاتحاد الاردني للسباحة  
Jordan Swimming Federation

## المسافات الطويلة (المسبح الأولمبي – LCM) مقابل المسافات القصيرة (المسبح نصف الأولمبي – SCM)

لماذا تعتبر المسافات القصيرة أسرع وكيف قمنا بتحويل الأوقات في التطبيق:

- طول المسبح: المسافات الطويلة = ٥٠ متر، المسافات القصيرة = ٢٥ متر.
- وجود عدد أكبر من الجدران في المسافات القصيرة يعني سرعة أكبر، كل دوران يمنح السباح دفعة قوية وانزلاقاً تحت الماء بسرعة أعلى وبمقاومة أقل، لذلك تكون أزمان المسافات القصيرة أسرع بنسبة تقريبية تتراوح بين ٢٪ إلى ٣٪ مقارنة بالمسافات الطويلة.

عدد الدورانات في السباق (من LCM إلى SCM):

- ٥٠ متر: من ٠ إلى ١
- ١٠٠ متر: من ١ إلى ٣
- ٢٠٠ متر: من ٣ إلى ٧
- ٤٠٠ متر: من ٧ إلى ١٥
- ٨٠٠ متر: من ١٥ إلى ٣١
- ١٥٠٠ متر: من ٢٩ إلى ٥٩

التحويل الذي استخدمناه (بأسلوب شفاف وبسيط):

- قمنا ببناء التطبيق اعتماداً على أزمان المسافات الطويلة (LCM)، ثم حوّلناها إلى المسافات القصيرة (SCM) باستخدام معامل ثابت موحد للجميع:
- $SCM = LCM \times 0.972$  (أي أسرع بنسبة 2.8%)
- بهذه الطريقة يكون المعيار واضحاً ومتسقاً عبر جميع الأعمار والمستويات، والفروقات الفعلية قد تختلف بين السباحين حسب أسلوب السباحة وكفاءة الانزلاق والدورانات، لكننا نستخدم معاملاً واحداً لضمان العدالة وسهولة المقارنة.

أمثلة سريعة :

- ١٠٠ حرة: 1:00.00 في المسبح الطويل → 58.32 في المسبح القصير
- ٢٠٠ حرة: 2:03.00 في المسبح الطويل → 1:59.56 في المسبح القصير
- ٥٠ ظهر: 30.00 في المسبح الطويل → 29.16 في المسبح القصير
- ٤٠٠ متنوع فردي: 5:00.00 في المسبح الطويل → 4:51.60 في المسبح القصير

سيتم الإبقاء على هذا التحويل ثابتاً طوال الموسم، مع مراجعته سنوياً حسب تطور البرنامج.



## الاتحاد الاردني للسباحة Jordan Swimming Federation

معيار الأداء الآسيوي (APP) : كما هو محدد في الجداول المرفقة

### LCM

Male 12	Male 13	Male 14	Male 15	Male 16	Man 17	Stroke	Female 17	Female 16	Female 15	Female 14	Female 13	Female 12
27.49	26.52	25.18	24.57	23.89	23.11	50 Free	26.82	27.4	28.7	29.64	30.2	31.3
1:00.01	57.9	56.32	54.75	53.69	52.64	100 Free	58.06	59.78	1:03.1	01:04.3	01:06.1	1:09.61
2:15.34	2:10.59	2:07.03	2:03.47	2:01.09	1:58.72	200 Free	2:04.99	02:10.2	02:19.2	02:28.9	02:35.3	2:41.1
4:46.08	4:36.05	4:28.52	4:20.99	4:15.97	4:10.95	400 Free	04:30.5	04:41.2	04:53.0	05:05.6	5:16.22	05:22.7
9:52.07	9:31.30	9:15.72	9:00.13	8:49.75	8:39.36	800 Free	10:07.14	10:19.28	10:31.43	10:49.64	11:07.85	11:32.14
19:57.40	19:15.38	18:43.87	18:12.36	17:51.36	17:30.35	1500 Free	19:36.54	20:00.07	20:23.60	20:58.90	21:34.19	22:21.26
31.09	30	29.18	28.36	27.82	27.27	50 Backstroke	29.02	29.6	30.18	31.05	31.92	33.08
1:07.78	1:05.41	1:03.62	1:01.84	1:00.65	59.46	100 Backstroke	1:08.32	1:09.69	1:11.05	1:13.10	1:15.15	1:17.88
2:38.70	2:33.13	2:28.95	2:24.78	2:21.99	2:19.21	200 Backstroke	2:36.02	2:39.14	2:42.26	2:46.94	2:51.62	2:57.86
33.46	32.29	31.4	30.52	29.94	29.35	50 Breaststroke	34.47	35.16	35.85	36.88	37.92	39.3
1:13.89	1:11.30	1:09.36	1:07.41	1:06.12	1:04.82	100 Breaststroke	1:19.21	1:20.79	1:22.38	1:24.75	1:27.13	1:30.30
2:46.70	2:40.85	2:36.47	2:32.08	2:29.15	2:26.23	200 Breaststroke	2:55.51	2:59.02	3:02.53	3:07.80	3:13.06	3:20.08
29.46	28.42	27.65	26.57	25.36	24.84	50 Butterfly	27.92	28.7	29.4	30.1	31.4	32.7
1:04.24	1:01.99	1:00.29	58.6	57.48	56.35	100 Butterfly	1:06.26	1:07.59	1:08.91	1:10.90	1:12.89	1:15.54
2:23.62	2:18.58	2:14.80	2:11.02	2:08.50	2:05.98	200 Butterfly	2:19.53	2:22.32	2:25.11	2:29.30	2:33.48	2:39.06
2:28.11	2:22.91	2:19.01	2:15.12	2:12.52	2:09.92	200 IM	2:26.53	2:29.46	2:32.39	2:36.79	2:41.18	2:47.04
5:25.62	5:14.19	5:05.62	4:57.06	4:51.34	4:45.63	400 IM	5:20.20	5:26.60	5:33.01	5:42.61	5:52.22	6:05.03

### SCM

Male 12	Male 13	Male 14	Male 15	Male 16	Male 17	Stroke	Female 17	Female 16	Female 15	Female 14	Female 13	Female 12
26.72	25.78	24.47	23.88	23.22	22.46	50 Free	26.07	26.63	27.9	28.81	29.35	30.42
58.33	56.28	54.74	53.22	52.19	51.17	100 Free	56.43	58.11	1:01.33	1:02.50	1:04.25	1:07.66
2:11.55	2:06.93	2:03.47	2:00.01	1:57.70	1:55.40	200 Free	2:01.49	2:06.55	2:15.30	2:24.73	2:30.95	2:36.59
4:38.07	4:28.32	4:21.00	4:13.68	4:08.80	4:03.92	400 Free	4:22.93	4:33.33	4:44.80	4:57.04	5:07.37	5:13.66
9:35.49	9:15.30	9:00.16	8:45.01	8:34.92	8:24.82	800 Free	9:50.14	10:01.94	10:13.75	10:31.45	10:49.15	11:12.76
19:23.87	18:43.03	18:12.40	17:41.77	17:21.36	17:00.94	1500 Free	19:03.60	19:26.47	19:49.34	20:23.65	20:57.95	21:43.70
30.22	29.16	28.36	27.57	27.04	26.51	50 Backstroke	28.21	28.77	29.33	30.18	31.03	32.15
1:05.88	1:03.58	1:01.84	1:00.11	58.95	57.8	100 Backstroke	1:06.41	1:07.74	1:09.06	1:11.05	1:13.05	1:15.70
2:34.26	2:28.84	2:24.78	2:20.73	2:18.01	2:15.31	200 Backstroke	2:31.65	2:34.68	2:37.72	2:42.27	2:46.81	2:52.88
32.52	31.39	30.52	29.67	29.1	28.53	50 Breaststroke	33.5	34.18	34.85	35.85	36.86	38.2
1:11.82	1:09.30	1:07.42	1:05.52	1:04.27	1:03.01	100 Breaststroke	1:16.99	1:18.53	1:20.07	1:22.38	1:24.69	1:27.77
2:42.03	2:36.35	2:32.09	2:27.82	2:24.97	2:22.14	200 Breaststroke	2:50.60	2:54.01	2:57.42	3:02.54	3:07.65	3:14.48
28.64	27.62	26.88	25.83	24.65	24.14	50 Butterfly	27.14	27.9	28.58	29.26	30.52	31.78
1:02.44	1:00.25	58.6	56.96	55.87	54.77	100 Butterfly	1:04.40	1:05.70	1:06.98	1:08.91	1:10.85	1:13.42
2:19.60	2:14.70	2:11.03	2:07.35	2:04.90	2:02.45	200 Butterfly	2:15.62	2:18.34	2:21.05	2:25.12	2:29.18	2:34.61
2:23.96	2:18.91	2:15.12	2:11.34	2:08.81	2:06.28	200 IM	2:22.43	2:25.28	2:28.12	2:32.40	2:36.67	2:42.36
5:16.50	5:05.39	4:57.06	4:48.74	4:43.18	4:37.63	400 IM	5:11.23	5:17.46	5:23.71	5:33.02	5:42.36	5:54.81

معيار الأداء الأوروبي والعالمي : سيعتمد لاحقاً مع تطور البرنامج.

Junior World Level (Female)	Junior EU Level (Female)	Stroke	Junior EU Level (Male)	Junior World Level (Male)
25.6	25.8	50 Free	22.5	22.3
55	56	100 Free	50.3	49.5
1.58.3	2.01.0	200 Free	1.50.1	1.48.5
4.11.6	4.13.5	400 Free	3.54.0	3.52.0
8.41.0		800 Free	8.06.0	8.00.0
16.46.0		1500 Free	15.26.0	15.08.0
28.4	28.8	50 Backstroke	25.9	25.4
1.01.2	1.02.3	100 Backstroke	55.6	54.6
2.11.5	2.12.5	200 Backstroke	2.00.5	1.58.0
31.5	32	50 Breaststroke	28.3	27.6
1.08.6	1.09.9	100 Breaststroke	1.02.3	1.01.4
2.26.5	2.31.0	200 Breaststroke	2.14.7	2.13.0
26.9	27.3	50 Butterfly	24.2	23.7
59.5	1.00.5	100 Butterfly	53.8	52.8
2.10.1	2.12.8	200 Butterfly	1.59.7	1.57.5
2.14.0	2.16.5	200 IM	2.03.3	2.01.1
4.41.5	4.48.0	400 IM	4.23.9	4.18.5