



برنامج التطوير الأردني للسباحة (APP – Asian Performance Parameters)

التاريخ : ١١ / ١٠ / ٢٠٢٥
من : الاتحاد الأردني للسباحة
إلى : السباحين، أولياء الأمور، المدربين، الأندية والأكاديميات، والمدارس
الموضوع : مسار جديد لاختيار 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 تكتسب هوية المنتخب الوطني من خلال الأداء والسلوك، لا أن تفترض تلقائياً.

- سيبدأ الاتحاد الأردني للسباحة بتنفيذ إطار عمل محدد وقابل للقياس ومناسب للعمر، ويعتمد على معيار الأداء الآسيوي (APP) والتقدير 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 ٧٨ الخاصة بالجدول الزمني). سيتم النظر في الاستثناءات الطبية المؤثقة 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 ممكناً تحقيقه 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. ويعتمد أداء السباح من خلال مدى تقاربه مع الزمن المرجعي المعتمد.

كيفية حساب القرب من المعيار :

$APP\% = \frac{APP \times 100}{الزمن المرجعي} \div APP$ زمن السباح - 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 الأردني للسباحة
Jordan Swimming Federation

كيفية استخدام APP في الاختيار (دون تقسيم مستويات) :

- **البوابة الأساسية "معيار APP" :** السباحون الذين يحقون أو يتقدمو على زمن APP ضمن نافذة الاختيار يصبحون مؤهلين للدخول إلى المسابح الممولة من الاتحاد والمشاركة في الأحداث (رهنًا 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) يجسم الحالات المتقاربة وفق العناصر التالية:
 - الانطلاق والبداية 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 تؤكّد أو تلغي حق الوصول.

التطور — نحو الأعلى دائمًا :

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

ما الذي نقدمه لمساعدتكم على بلوغ الهدف؟

- جداول APP عامة مع أداة بسيطة لحساب النسبة APP% .
- أيام مخصصة لنقاش الأداء الفني (بالفيديو والملحوظات).
- تدريب المدربين من خلال ورش عمل وبرامج تدريب مرتبطة بسباقات APP .
- تنظيم منسق بين الاتحاد ومدربى الأندية (تحديد أولويتين فيتين لكل سباح في الموسم).
- مراجعات فصلية قصيرة لتقدير التقدم وتعديل الخطط.

مثال بسيط:

- الزمن المرجعي APP (للسباحين الذكور ١٤ سنة، ١٠٠ متر حرة) = ٥٥,٠٠ ثانية
- السباح "أ" حقق "أ" حقق $55,10 \leftarrow APP\% = 0.18\% +$ (قريب جداً)
- السباح "ب" حقق "ب" حقق $55,60 \leftarrow APP\% = 1.09\% +$
- السباح "أ" يصنف قبل "ب". وإذا كانت الأماكن محدودة، يجسم القرار وفق التقييم الفني.

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

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

لماذا أربع سنوات؟ وكيف يعمل؟

- ثدار الرياضة عالية الأداء عالمياً وفق دوارات أولمبية مدتها أربع سنوات، يشار إليها باسم "Quads" ، حيث يتم خلال هذه الفترات تنسيق الميزانيات وتوزيع الكوادر ووضع المسارات وخطط الاختيار بشكل منهجي. يتاغم 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 ممولة 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 الاهوائي.
- **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.



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 مدرس النادي، وتُخضع للمراجعة من قبل الاتحاد.

* ما الذي نقيسه (بعبارات بسيطة) :

القياسات الجسمية (سرية):

- الطول (سم)
- الوزن (كغ) — يستخدم للمتابعة وليس للمقارنة
- مدى الذراعين (سم) من طرف الإصبع إلى الطرف الآخر
- طول الجزء 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 خط)

قوية وزن الجسم (بساطة ودقة):

- أقصى عدد من السحب للأعلى — (Pull-ups) دون تمرين، وإذا استخدم شريط مساعد، تُسجل كمساعدة منفصلة.
- أقصى عدد من الضغطات (Push-ups) بارتفاع ٢٠٠-٢ 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.
- تُسجّل النتائج في نموذج مشترك بسيط (الاسم، التاريخ، القياسات الأربع، نتائج القفز، السحب، الضغط، ملاحظات قصيرة).
- بيانات الوزن تبقى سرية، ويناقش الاتجاه العام وليس الرقم الفردي.

السلوك (غير قابل للتفاوض):

- منع استخدام الهاتف / 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 تشویش.
 - 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، يعتمد القرار على القرب من APP وجودة التنفيذ والسلوك.



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 انتهاءه يعود جميع السباحين إلى وضع سباح نادي حتى موعد نافذة الاختيار التالية.

شرط أساسيان (يجب اجتياز هما معاً):

البوابة "A" معيار APP : يجب أن تتحقق 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 يحقونه.

٢. الأسرع في الأردن ضمن نافذة الاختيار.

٣. مدى مطابقة الزمن للمرجع التناصي للبطولة (زمن التأهل أو زمن المركز ١٦ أو ٨).

اعتبارات إضافية عند تقارب الأزمنة:

• القيمة في سباقات التتابع والتطور: الأداء في تقييمات التتابع، التوازن في الفريق، والتطور الأخير.

• التنفيذ الفني (من الاتحاد ومدرب النادي): الانطلاق والبداية، أول ١٥ م، 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 التناصية.

تنسيق الأندية للتدريب واستعداد السباحين.

السباح المؤقت لاستخدام الفترات المخصصة بالمسابح 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 تتطابق عليها الأسس والأطر المذكورة سابقاً لاستدعائهما للتدريب ضمن الطاقة الاستيعابية للمسابح.

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 وقوية وزن الجسم بالتعاون مع مدرب النادي، بالإضافة إلى

مراجعة السلوك والحضور. (وفقاً للقرة ٥٥)

الترتيب والقرارات: وفق تسلسل ٦٨: مؤهل.

الأسرع في الأردن.

المنافسة مناسبة (كيف يقارن زنك مع زمن التأهل للبطولة أو زمن المركز ١٦ أو ٨).

النشر: عرض القوائم، مهلة اعتراف ٧٢ ساعة، ثم اعتماد نهائي.

التحاق وتوزيع الجلسات:

- بمجرد اجتياز السباح لمعايير APP والبوابة B ، يتواصل الاتحاد مع السباح من خلال ناديه / أكاديميته، المشاركة اختيارية

وتنسق 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 لمعايير APP.

يظل محتوى التدريب والتقدم تحت إشراف مدرب النادي، يتمثل دور الاتحاد في تمكين الخطوة، وليس إملاءها.



من كانون ثاني إلى آذار:

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

نيسان:

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

حزيران - أيلول:

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

٨. أدلة لطرق التدريب (دلائل مبسطة):

* سيقدم الاتحاد لكل نادٍ / أكاديمية دلائل إرشادية مختصرة :

- صفحة واحدة تحتوي ملخصاً تعليمياً، وعدة مقاطع فيديو قصيرة (دقيقتان تقريباً) للمهارات الأساسية والقدرة 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 فنيتين لكل سباح ويستخدمون الأدلة ٣-٢ مرات أسبوعياً.
- السباحون : الحصول 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 أحدياً. 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 اعتراف 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 التمارين.

- 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 يطمح إلى التميز ، يشكل 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.

المسافات الطويلة (المسابح الأولمبي - LCM) مقابل المسافات القصيرة (المسابح نصف الأولمبي - SCM)

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

- طول المسبح: المسافات الطويلة = 50 متر، المسافات القصيرة = 25 متر.
- وجود عدد أكبر من الجدران في المسافات القصيرة يعني سرعة أكبر، كل دوران يمنح السباح دفعه قوية وانزلاقاً تحت الماء بسرعة أعلى وبمقاومة أقل، لذلك تكون أزمنة المسافات القصيرة أسرع بنسبة تقريرية تتراوح بين 2% إلى 3% إلى مقارنة بالمسافات الطويلة.

عدد الدورات في السباق (من SCM إلى LCM):

- 50 متر: من 0 إلى 1
- 100 متر: من 1 إلى 3
- 200 متر: من 3 إلى 7
- 400 متر: من 7 إلى 15
- 800 متر: من 15 إلى 31
- 1500 متر: من 29 إلى 59

التحويل الذي استخدمناه (بأسلوب شفاف وبسيط):

- فلنا ببناء التطبيق اعتماداً على أزمنة المسافات الطويلة (LCM)، ثم حولناها إلى المسافات القصيرة (SCM) باستخدام معامل ثابت موحد لجميع:
- زمن $SCM = \text{زمن } LCM \times 0.972 \times 0.28\%$ (أي أسرع بنسبة 2.8%).
- بهذه الطريقة يكون المعيار واضحاً ومتناقضاً عبر جميع الأعمار والمستويات، الفروقات الفعلية قد تختلف بين السباحين حسب أسلوب السباحة وكفاءة الانزلاق والدورات، لكننا نستخدم معالماً واحداً لضمان العدالة وسهولة المقارنة.

أمثلة سريعة:

- 100 حرفة: 1:00.00 في المسبح الطويل → 58.32 في المسبح القصير
- 200 حرفة: 2:03.00 في المسبح الطويل → 1:59.56 في المسبح القصير
- 50 ظهر: 30.00 في المسبح الطويل → 29.16 في المسبح القصير
- 400 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 الأردني 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	Male 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	2:10.2	2:19.2	2:28.9	2:35.3	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