2026年度　準強化（中１・中２）強化基準（長水路・短水路共通）

※中１：13歳 ９級　　中２：14歳 ９級

種目		自由形						背泳ぎ	
距離		50m	100m	200m	400m	800m	1500m	100m	200m
男子	中1	27.39	59.52	2:09.01	4:34.00	9:32.02	18:12.36	1:05.64	2:22.47
	中2	26.46	57.70	2:04.79	4:24.66	9:12.53	17:35.12	1:03.42	2:17.92
女子	中1	29.41	1:03.60	2:16.99	4:47.17	9:49.80	18:50.34	1:09.80	2:30.30
	中2	28.91	1:02.65	2:14.84	4:42.79	9:40.82	18:33.12	1:08.54	2:27.05

種目		平泳ぎ		バタフライ		個人メドレー	
距離		100m	200m	100m	200m	200m	400m
男子	中1	1:12.57	2:34.75	1:04.22	2:21.03	2:23.63	5:04.35
	中2	1:10.34	2:31.16	1:01.98	2:16.52	2:19.20	4:55.79
女子	中1	1:18.51	2:46.95	1:08.68	2:30.81	2:33.24	5:22.34
	中2	1:17.43	2:44.78	1:07.49	2:27.33	2:30.59	5:16.60