

# 選手コース練習グループ

## 【赤】練習グループ基準

- ・やる気のある選手
- ・あいさつができる選手
- ・保護者の言うことを聞ける選手
- ・下記標準タイムを突破した選手は赤グループでの練習となる
- ・赤グループと青グループの2グループの編成です。
- ・コーチの言うことが聞ける選手
- ・ルールを守れる選手
- ・速く泳げるようになりたい選手

赤グループ	小学6年		中学1年		
	男子	女子	男子	女子	
バタフライ	50	33-92	34-68	32-99	34-51
	100	1-15-86	1-17-11	1-13-24	1-16-40
	200	-	-	-	-
背泳ぎ	50	35-92	36-33	34-78	36-27
	100	1-18-11	1-19-04	1-15-50	1-18-07
	200	-	-	-	-
平泳ぎ	50	39-56	40-49	38-37	40-44
	100	1-25-80	1-27-66	1-22-96	1-27-22
	200	-	-	-	-
クロール	50	31-54	32-50	30-87	32-31
	100	1-09-63	1-11-14	1-07-57	1-10-55
	200	2-30-46	2-33-67	2-26-71	2-32-27
	400	-	-	-	-
個人メドレー	200	2-47-82	2-50-69	2-43-27	2-49-70
	400	-	-	-	-
突破種目数	IM+Fr+1種目				

赤グループ	中学2年		中学3年		高校生以上		
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
バタフライ	50	31-44	33-68	30-20	33-18	28-96	32-68
	100	1-08-85	1-13-92	1-07-16	1-13-15	1-05-67	1-12-90
	200	2-31-88	2-42-84	2-26-83	2-39-82	2-24-51	2-39-80
背泳ぎ	50	33-00	35-58	31-54	35-23	30-08	34-88
	100	1-10-80	1-15-38	1-08-70	1-14-44	1-06-92	1-14-34
	200	2-33-63	2-42-42	2-29-46	2-39-73	2-25-81	2-39-23
平泳ぎ	50	36-46	39-63	34-91	39-20	33-36	38-77
	100	1-17-87	1-24-54	1-15-88	1-24-05	1-14-96	1-23-94
	200	2-45-87	2-59-83	2-43-35	2-58-88	2-40-05	2-58-25
クロール	50	29-05	31-17	28-29	31-08	27-42	30-82
	100	1-03-87	1-08-47	1-01-79	1-07-96	1-00-97	1-07-87
	200	2-23-83	2-27-48	2-13-45	2-26-21	2-12-67	2-26-13
	400	4-53-84	5-09-11	4-44-61	5-06-70	4-40-21	5-06-48
個人メドレー	200	2-34-10	2-44-85	2-30-15	2-43-11	2-27-16	2-43-03
	400	5-25-80	5-46-65	5-18-67	5-42-75	5-11-81	5-42-53
突破種目数	3種目						

休日	赤	青
	月	火

練習時間	月～土	日	
赤	18:30-21:00	8:00-10:00	15:40-17:40
青	17:45-20:00		12:25-13:25 15:40-17:40

赤グループでもタイムの突破が出来なければ次年度青グループになります。  
記録の突破は記録会、チャレンジ大会でも有効。  
グループ間の移動は随時

2025年4月より適用