

# 彩の国競技者指導者育成プログラム2030

## 埼玉陸上競技協会 2023-2024 強化指定競技者

男子 種目	高1		高2		高3
	G指定	S指定	G指定	S指定	G指定
100m	10"95	11"17	10"81	11"02	10"74
200m	22"31	22"75	21"87	22"30	21"71
400m	50"25	51"23	48"94	49"90	48"32
800m	1'57"73	2'00"04	1'55"82	1'58"10	1'54"11
1500m	4'01"64	4'06"38	3'57"21	4'01"86	3'54"79
110mJH 国体B	14"90	15"19			
110mH	15"34	15"64	14"86	15"15	14"70
400mH	56"24	57"34	54"33	55"39	53"07
走高跳	1m94	1m90	2m00	1m96	2m02
棒高跳	4m44	4m35	4m67	4m58	4m83
走幅跳	6m91	6m77	7m11	6m97	7m26
三段跳	13m84	13m56	14m39	14m10	14m76
砲丸投 6kg	13m92	13m64	15m04	14m73	15m56
円盤投 1.75kg	39m36	38m55	44m18	43m27	46m61
ハンマー投 6kg	45m59	44m66	54m69	53m57	59m11
やり投	54m56	53m45	60m40	59m17	62m59
5000mW	23'13"87	23'41"21	21'44"16	22'09"73	21'14"15

## U18標準記録

女子 種目	高1		高2		高3
	G指定	S指定	G指定	S指定	G指定
100m	12"30	12"54	12"20	12"44	12"15
200m	25"41	25"91	25"12	25"61	25"02
400m	57"93	59"07	56"89	58"01	56"62
800m	2'15"98	2'18"64	2'14"21	2'16"84	2'13"28
1500m	4'33"69	4'39"05	4'29"81	4'35"10	4'29"21
100mYH 国体B	14"52	14"81			
100mH	14"69	14"98	14"31	14"59	14"21
400mH	64"70	65"96	62"52	63"75	61"05
走高跳	1m63	1m59	1m65	1m61	1m67
棒高跳	3m17	3m10	3m43	3m36	3m56
走幅跳	5m56	5m45	5m69	5m57	5m77
三段跳	11m30	11m07	11m78	11m54	12m10
砲丸投 4kg	11m83	11m59	12m40	12m15	13m00
円盤投 1kg	36m11	35m37	39m24	38m44	40m80
やり投	42m65	41m78	45m27	44m35	47m14
ハンマー投 4kg	38m54	37m76	46m42	44m35	47m14
5000mW	26'01"26	26'31"87	24'40"68	25'09"71	24'18"88

### P 指定

指定条件：全国ランキング5位以内

インターハイ・国体・U20日本選手権・ジュニアオリンピックカップU18 5位以内(全国高校選抜大会は除く)

(当該学年での順位、ランキングを対象とする)