

# 彩の国競技者指導者育成プログラム2020

埼玉陸上競技協会 2013-2014 強化指定競技者 U12標準記録

男子	小5		小6		女子	小5		小6	
	種目	A指定	B指定	A指定		B指定	種目	A指定	B指定
100m	13"84	14"26	12"94	13"33	100m	14"34	14"77	14"04	14"46
1000m	3'20"00	3'26"00	3'10"00	3'15"00	1000m	3'25"00	3'31"00	3'15"00	3'20"00
1500m	5'07"00	5'16"00	4'55"00	5'03"00	1500m	5'32"00	5'41"00	5'22"00	5'31"00
80mH	14"14	14"56	13"14	13"53	80mH	14"94	15"39	13"94	14"36
走高跳	1m25	1m20	1m35	1m30	走高跳	1m20	1m15	1m30	1m25
走幅跳	4m40	4m25	4m80	4m65	走幅跳	4m00	3m85	4m40	4m25
ソフトボール投	53m00	50m90	58m00	55m70	ソフトボール投	43m00	41m30	48m00	46m10

※ 公認競技会の公認記録のみを対象とする

※ U-12は全国交流大会、埼玉県小学生、クラブ交流大会春・秋、KIDS陸上大会、チャレンジカップの記録のみを対象とする

# 彩の国競技者指導者育成プログラム2020

埼玉陸上競技協会 2013-2014強化指定競技者 U15標準記録

男子	中1		中2		中3	
	A指定	B指定	A指定	B指定	A指定	B指定
種目	A指定	B指定	A指定	B指定	A指定	B指定
100m	11"94	12"18	11"44	11"67	11"10	11"32
200m			23"34	23"81	22"54	22"99
400m			52"64	53"69	50"64	51"65
800m	2'05"50	2'09"00	2'02"50	2'06"00	1'58"50	2'02"00
1500m	4'30"00	4'38"00	4'13"00	4'20"00	4'06"00	4'13"00
3000m	9'25"00	9'41"00	9'05"00	9'21"00	8'45"00	9'00"00
110mH 中学	16"14	16"62	15"64	16"11	14"64	15"08
110mJH 国体B					15"24	15"70
走高跳	1m60	1m55	1m80	1m73	1m91	1m83
棒高跳	3m30	3m20	3m80	3m60	4m20	4m00
走幅跳	5m50	5m28	6m30	6m05	6m65	6m38
三段跳					13m15	12m62
砲丸投 中学	11m20	10m80	12m20	11m70	14m00	13m40
砲丸投 高校,一般					12m65	12m10
円盤投 中学			40m00	38m40	46m00	44m20
円盤投 高校,一般					36m00	34m60
ジャベリックスロー			53m00	50m90	60m00	57m60
3000mW					15'45"00	16'13"00

**S 指定**

対象: 中学3年生・中学2年生

指定条件: 全国ランキング5位以内

国体・全日本中学・ジュニア五輪 5位以内

女子	中1		中2		中3	
	A指定	B指定	A指定	B指定	A指定	B指定
種目	A指定	B指定	A指定	B指定	A指定	B指定
100m	13"04	13"30	12"64	12"89	12"44	12"69
200m			26"04	26"56	25"54	26"05
800m	2'23"00	2'27"00	2'18"00	2'22"00	2'14"00	2'18"00
1500m	4'55"00	5'03"00	4'40"00	4'48"00	4'35"00	4'43"00
3000m	10'30"00	10'48"00	10'00"00	10'18"00	9'45"00	10'02"00
100mH 中学	15"94	16"42	15"14	15"59	14"64	15"08
100mYH 国体B					15"14	15"59
走高跳	1m43	1m37	1m57	1m51	1m63	1m56
棒高跳	2m50	2m40	2m80	2m70	3m10	3m00
走幅跳	4m75	4m60	5m30	5m10	5m50	5m30
三段跳					10m00	9m60
砲丸投 中学	10m50	10m10	12m30	11m80	14m10	13m50
砲丸投 高校,一般					11m20	10m80
円盤投					31m00	29m80
ジャベリックスロー			35m00	33m60	40m00	38m40
3000mW					18'00"00	18'32"40

# 彩の国競技者指導者育成プログラム2020

埼玉陸上競技協会 2013-2014 強化指定競技者

U18標準記録

男子 種目	高1		高2		高3
	A指定	B指定	A指定	B指定	A指定
100m	10"94	11"16	10"74	10"95	10"64
200m	22"24	22"46	21"64	22"07	21"50
400m	50"14	51"14	48"44	49"41	47"90
800m	1'57"00	2'00"00	1'55"00	1'58"00	1'53"00
1500m	4'02"00	4'09"00	3'55"50	4'02"00	3'52"50
110mJH 国体B	14"84	15"29			
110mH 高校	15"64	16"11	14"94	15"39	14"54
400mH	56"54	58"24	53"64	55"25	52"30
走高跳	1m95	1m87	2m01	1m93	2m07
棒高跳	4m40	4m25	4m70	4m55	4m90
走幅跳	6m90	6m65	7m20	6m95	7m30
三段跳	13m80	13m25	14m50	13m95	14m90
砲丸投 高校	13m35	12m80	14m55	14m00	16m10
円盤投 高校	38m00	36m50	43m00	41m30	46m50
ハンマー投 高校	42m00	40m30	53m00	50m90	57m50
やり投	53m00	50m90	59m50	57m10	64m40
5000mW	24'00"00	24'43"00	22'30"00	23'10"00	21'34"00

女子 種目	高1		高2		高3
	A指定	B指定	A指定	B指定	A指定
100m	12"34	12"59	12"20	12"44	12"00
200m	25"34	25"85	25"00	25"50	24"54
400m	58"64	59"23	56"94	58"08	55"54
800m	2'13"50	2'17"00	2'12"00	2'15"00	2'10"80
1500m	4'30"00	4'38"00	4'27"00	4'35"00	4'22"00
100mYH 国体B	14"34	14"77			
100mH 高校	14"84	15"29	14"50	14"94	14"04
400mH	65"24	67"20	63"00	64"89	60"40
走高跳	1m65	1m58	1m68	1m61	1m71
棒高跳	3m20	3m10	3m30	3m20	3m45
走幅跳	5m60	5m40	5m70	5m50	5m88
三段跳	11m00	10m60	11m25	10m80	12m00
砲丸投 高校	11m80	11m30	12m70	12m20	13m40
円盤投	35m50	34m10	40m00	38m40	43m20
やり投	41m00	39m40	45m00	43m20	46m70
ハンマー投	34m00	32m60	43m00	41m30	46m00
5000mW	28'00"00	28'50"00	25'30"00	26'15"00	24'15"00

**S 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・日本ジュニア・日本ユース・5位以内