

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 2018-2019 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	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	4m20	4m70	4m50	4m90
走幅跳	6m90	6m60	7m20	6m90	7m30
三段跳	13m80	13m25	14m50	13m95	14m90
砲丸投 6kg	13m35	12m80	14m55	14m00	16m10
円盤投 1.75kg	38m00	36m50	43m00	41m30	46m50
ハンマー投 6kg	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	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	11m50	11m05	12m06	11m60	12m40
砲丸投 4kg	11m80	11m30	12m70	12m20	13m40
円盤投 1kg	35m50	34m10	40m00	38m40	43m20
やり投	41m00	39m40	45m00	43m20	46m70
ハンマー投 4kg	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・U20日本選手権・U18日本選手権・ジュニアオリンピック 5位以内(全国高校選抜大会は除く)