

# 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 2020-2021 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						
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	5m95	6m65	6m30
三段跳					13m15	12m62
砲丸投 5kg	11m20	10m80	12m20	11m70	14m00	13m40
砲丸投 6kg					12m65	12m10
円盤投 1.5kg			33m50	32m20	40m50	38m90
円盤投 1.75kg					33m00	31m70
ジャベリックスロー			53m00	50m90	60m00	57m60
3000mW					15'45"00	16'13"00

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						
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	2m90	2m80	3m10	3m00
走幅跳	4m75	4m60	5m30	5m10	5m50	5m30
三段跳					10m00	9m60
砲丸投 2.72kg	10m50	10m10	12m30	11m80	14m10	13m50
砲丸投 4kg					11m20	10m80
円盤投 1kg					31m00	29m80
ジャベリックスロー			35m00	33m60	40m00	38m40
3000mW					18'00"00	18'32"40

**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・ジュニアオリンピック 5位以内

(当該学年での順位、ランキングを対象とする)

埼玉陸上競技協会 強化委員会