

# 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 2021-2022強化指定競技者 U15標準記録

男子	中1		中2		中3	
	G指定	S指定	G指定	S指定	G指定	S指定
種目						
100m	11"85	12"08	11"41	11"63	11"08	11"30
200m			23"29	23"74	22"51	22"95
400m			53"28	54"32	50"86	51"85
800m	2'11"91	2'14"50	2'03"28	2'05"69	1'59"91	2'02"27
1500m	4'24"05	4'29"23	4'12"56	4'17"51	4'06"97	4'11"81
3000m	9'28"71	9'39"86	9'04"52	9'15"20	8'48"44	8'58"80
110mH 中学	17"10	17"43	15"33	15"63	14"48	14"77
110mJH 国体B					14"99	15"28
走高跳	1m61	1m58	1m79	1m75	1m89	1m85
棒高跳	3m01	2m94	3m69	3m62	4m18	4m10
走幅跳	6m09	5m96	6m29	6m17	6m72	6m59
三段跳					13m06	12m79
砲丸投 5kg	9m86	9m66	12m48	12m23	14m29	14m00
円盤投 1.5kg			32m01	31m36	39m07	38m27
ジャベリックスロー			51m36	50m31	61m99	60m73

女子	中1		中2		中3	
	G指定	S指定	G指定	S指定	G指定	S指定
種目						
100m	12"92	13"18	12"56	12"81	12"41	12"65
200m			25"99	26"50	25"52	26"02
800m	2'20"57	2'23"32	2'17"69	2'20"39	2'16"10	2'18"77
1500m	4'48"86	4'54"52	4'39"72	4'45"21	4'37"43	4'42"87
3000m	10'22"40	10'34"60	10'01"00	10'12"79	9'53"66	10'05"30
100mH 中学	15"60	15"90	14"77	15"06	14"38	14"66
100mYH 国体B					14"60	14"88
走高跳	1m47	1m44	1m57	1m54	1m62	1m59
棒高跳	2m45	2m40	2m91	2m85	2m97	2m91
走幅跳	5m09	4m98	5m33	5m22	5m53	5m41
三段跳					10m34	10m12
砲丸投 2.72kg	10m88	10m66	12m88	12m62	13m91	13m62
円盤投 1kg					32m14	31m49
ジャベリックスロー			39m15	38m35	43m69	42m80

3000mW					17'08"65	17'28"82
--------	--	--	--	--	----------	----------

3000mW					18'36"53	18'58"42
--------	--	--	--	--	----------	----------

**P 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カップU16 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