

男 子						女 子							
種目	級	特級	1級	2級	3級	4級	種目	級	特級	1級	2級	3級	4級
100m		10"85	11"20	11"45	12"14	12"60	100m		12"15	12"53	12"75	13"44	14"00
200m		22"00	22"75	23"40	24"74	26"00	200m		25"00	25"80	26"50	27"94	28"50
400m		49"50	51"60	53"20	55"64	57"64	800m		2' 13"00	2' 16"50	2' 19"00	2' 28"00	2' 33"00
800m		1' 56"50	2' 00"50	2' 05"00	2' 11"00	2' 17"00	1500m		4' 27"00	4' 38"00	4' 43"00	5' 08"00	5' 15"00
1500m		4' 02"00	4' 08"50	4' 12"00	4' 32"00	4' 43"00	100mH		14"10	14"80	15"20	16"54	17"00
3000m		8' 33"00	8' 57"00	9' 07"00	9' 42"00	9' 50"00	共 通4×100m		49"30	50"50	51"50	53"00	54"00
110mYH		14"25	15"00	15"70	17"24	18"00	低学年4×100m		51"50	52"50	53"50	54"50	55"50
共 通4×100m		43"80	44"80	46"00	47"50	48"50	1 年4×100m		52"50	53"50	54"50	55"50	56"50
低学年4×100m		46"50	47"50	48"50	49"50	50"50	走 高 跳		1m68	1m60	1m54	1m45	1m35
1 年4×100m		47"50	48"50	49"50	50"50	51"50	走 幅 跳		5m75	5m45	5m30	4m60	4m40
走 高 跳		1m96	1m85	1m78	1m65	1m55	砲丸投2. 721kg		14m50	12m50	11m50	10m50	9m50
棒 高 跳		4m40	4m00	3m60	3m00	2m60	円盤投1. 000kg		35m00	34m00	29m00	25m00	23m00
走 幅 跳		6m90	6m55	6m30	5m60	5m40	3000m		9' 40"00	9' 51"00	10' 00"00	10' 40"00	11' 10"00
三 段 跳		13m80	13m30	12m60	11m60	10m80	棒 高 跳		3m10	3m00	2m40	2m20	2m00
砲丸投5. 000kg		16m00	13m00	12m00	11m00	10m00	四 種 競 技		2900点	2630点	2450点	2100点	2000点
円盤投1. 500Kg		42m00	39m00	33m00	28m00	25m00							
四 種 競 技		2850点	2500点	2300点	2000点	1900点							

茨木市陸上競技協会の記録達成Tシャツの基準・中体連強化選手基準

1年生…4級 2年生…3級 3年生…2級 上記基準を初めて達成した時はトレーナーも併せて贈られます。

* リレーについては全種目とも2級を突破しなくてはならない。

* 中体連の強化選手になるには2年生の11月中に2級を突破しなくてはならない。

記録を突破したら、メモ用紙に氏名・記録・風力(100・200・走幅跳・三段跳)を記入して報告すること。

中体連基準

特級＝大阪陸協強化選手(中学3年Aクラス) 1級＝全国大会参加標準記録
2級＝大阪中体連強化選手(1・2年生) 3級＝2年生夏での大阪決勝進出レベル