

大阪中学校陸上競技能力別標準記録

〈男子〉

(令和8年改訂)

	特級	1級	2級	3級
100m	10"80	11"05	11"45	12"10
200m	22"00	22"50	23"40	24"70
400m	49"50	51"00	53"20	55"60
800m	1'55"50	1'59"00	2'05"00	2'11"00
1500m	4'00"00	4'06"50	4'12"00	4'32"00
3000m	8'33"00	8'55"50	9'07"00	9'42"00
110mH	13"90	14"60	15"70	17"25
走高跳	1m95	1m86	1m78	1m65
棒高跳	4m40	4m00	3m60	3m00
走幅跳	6m90	6m60	6m30	5m60
三段跳	13m80	13m30	12m60	11m60
砲丸投5.000kg	16m00	13m40	12m00	11m00
円盤投1.500kg	42m00	39m00	33m00	28m00
四種競技	2850点	2580点	2300点	2000点
共通4×100m	43"80	44"80	46"00	47"50
低学年4×100m	46"50	47"50	48"50	49"50
1年4×100m	47"50	48"50	49"50	50"50

〈女子〉

	特級	1級	2級	3級
100m	12"10	12"40	12"75	13"40
200m	25"00	25"80	26"50	27"90
800m	2'13"00	2'15"50	2'19"00	2'28"00
1500m	4'27"00	4'38"00	4'43"00	5'08"00
100mH	13"90	14"50	15"20	16"50
走高跳	1m68	1m60	1m55	1m45
棒高跳	3m20	3m00	2m60	2m20
走幅跳	5m75	5m40	5m20	4m60
砲丸投2.721kg	14m50	12m50	11m50	10m50
円盤投1.000kg	35m00	34m00	29m00	25m00
四種競技	2950点	2650点	2450点	2100点
共通4×100m	49"30	50"50	51"50	53"00
低学年4×100m	51"50	52"50	53"50	54"50
1年4×100m	52"50	53"50	54"50	55"50

特級 大阪陸協強化選手（中学校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選考基準記録（中学1・2年）
 3級 3級練習会参加参考記録