ジュニア強化選手標準記録 2026

男子Aランク（標準記録）

種　目	中学1年生	中学2年生	中学3年生	高校1年生	高校2年生
100m	11″50	11″05	10″80	10″70	10″55
200m	23″50	22″50	22″00	21″70	21″30
300m				34″20	33″70
400m		51″20	49″50	48″80	47″70
800m	2'03″50	1'59″50	1'55″50	1'54″50	1'52″50
1500m	4'17″00	4'06″00	4'00″00	3'55″00	3'50″00
3000m		8'46″00	8'33″00		
5000m				14'27″00	14'05″00
110mMH	15″70	14″70	13″90		
110mJH			14″60	14″20	14″00
110mH				14″60	14″40
300mH (WA)				2026年度から実施のため標準記録設定せず、	
300mH (WA:U18)				11月中旬に強化委員会で強化選手を選考	
400mH				54″00	52″70
3000mSC				9'25″00	9'10″00
走高跳	1m75	1m87	1m95	2m03	2m07
棒高跳	3m60	4m00	4m40	4m70	4m85
走幅跳	6m00	6m60	6m90	7m20	7m35
三段跳		13m20	13m80	14m50	14m90
砲丸投　5.0kg	12m00	14m00	16m00	16m80	
砲丸投　6.0kg				14m80	15m50
円盤投　1.5kg		37m00	42m00		
円盤投　1.75kg				43m00	47m00
ハンマー投 6.0kg				50m00	59m00
やり投　800g				58m00	63m00
5000mW				22'30″00	21'15″00
3000mW				13'30″00	12'30″00
四種競技		2650点	2850点		
八種競技				5000点	5400点

女子Aランク（標準記録）

種　目	中学1年生	中学2年生	中学3年生	高校1年生	高校2年生
100m	12″50	12″30	12″10	12″00	11″95
200m	25″90	25″30	25″00	24″80	24″60
300m				40″00	39″10
400m				56″80	55″80
800m	2'16″00	2'14″00	2'13″00	2'12″00	2'10″50
1500m	4'37″00	4'31″00	4'27″00	4'25″00	4'23″00
3000m		9'40″00	9'33″00	9'28″00	9'18″00
100mJH	15″00	14″30	13″90		
100mYH			14″10	13″95	13″80
100mH				14″00	13″90
300mH (WA)				2026年度から実施のため標準記録設定せず、	
300mH (WA:U18)				11月中旬に強化委員会で強化選手を選考	
400mH				1'02″80	1'01″00
2000mSC				7'30″00	7'00″00
走高跳	1m57	1m63	1m68	1m70	1m73
棒高跳		3m10	3m20	3m40	3m60
走幅跳	5m35	5m55	5m75	5m80	5m90
三段跳		11m00	11m50	11m80	12m20
砲丸投　2.7kg	12m30	14m00	14m50		
砲丸投　4.0kg			12m00	12m50	12m80
円盤投　1.0kg		32m00	35m00	38m00	41m00
ハンマー投 4.0kg				41m50	49m00
やり投　600g				44m00	48m00
5000mW				25'00″00	23'45″00
3000mW				15'00″00	13'45″00
四種競技		2700点	2950点		
七種競技				4500点	4800点

男子Bランク（標準記録）

種　目	中学1年生	中学2年生	中学3年生	高校1年生	高校2年生
100m	11″75	11″30	10″95	10″85	10″70
200m	24″00	23″00	22″25	22″00	21″65
300m				34″60	34″00
400m		52″20	50″50	49″50	48″30
800m	2'05″00	2'02″00	1'58″00	1'56″00	1'54″00
1500m	4'20″00	4'10″00	4'03″00	3'57″00	3'54″00
3000m		9'00″00	8'40″00		
5000m				14'35″00	14'17″00
110mMH	16″50	15″05	14″20		
110mJH			15″00	14″50	14″20
110mH				15″15	14″70
300mH (WA)				2026年度から実施のため標準記録設定せず、	
300mH (WA:U18)				11月中旬に強化委員会で強化選手を選考	
400mH				55″00	53″60
3000mSC				9'35″00	9'16″00
走高跳	1m70	1m80	1m90	1m95	2m00
棒高跳	3m40	3m60	4m10	4m40	4m70
走幅跳	5m85	6m45	6m70	6m95	7m25
三段跳		13m00	13m50	14m00	14m50
砲丸投　5.0kg	11m00	13m00	15m00	16m00	
砲丸投　6.0kg				14m00	14m80
円盤投　1.5kg		35m00	40m00		
円盤投　1.75kg				40m00	44m00
ハンマー投 6.0kg				44m00	56m00
やり投　800g				54m00	59m00
5000mW				24'00″00	22'05″00
3000mW				14'30″00	12'45″00
四種競技		2550点	2700点		
八種競技				4750点	5200点

女子Bランク（標準記録）

種　目	中学1年生	中学2年生	中学3年生	高校1年生	高校2年生
100m	12″70	12″50	12″35	12″25	12″15
200m	26″50	25″90	25″45	25″20	25″00
300m				40″50	40″00
400m				57″80	56″70
800m	2'19″00	2'17″00	2'15″00	2'14″50	2'13″50
1500m	4'42″00	4'37″00	4'35″00	4'33″00	4'30″00
3000m		9'50″00	9'40″00	9'35″00	9'28″00
100mJH	15″50	14″70	14″10		
100mYH			14″55	14″20	14″05
100mH				14″35	14″20
300mH (WA)				2026年度から実施のため標準記録設定せず、	
300mH (WA:U18)				11月中旬に強化委員会で強化選手を選考	
400mH				1'03″50	1'02″25
2000mSC				8'00″00	7'15″00
走高跳	1m52	1m57	1m60	1m62	1m66
棒高跳		2m80	3m00	3m15	3m40
走幅跳	5m15	5m40	5m55	5m60	5m75
三段跳		10m70	11m00	11m50	11m90
砲丸投　2.7kg	11m50	12m20	13m70		
砲丸投　4.0kg			11m20	11m80	12m30
円盤投　1.0kg		31m00	34m00	35m00	38m00
ハンマー投 4.0kg				38m00	45m00
やり投　600g				41m00	44m00
5000mW				26'00″00	24'35″00
3000mW				15'30″00	14'15″00
四種競技		2600点	2850点		
七種競技				4100点	4400点