

すべるコート(砂入り人工芝、クレー)

男 10歳以下		1	2	3	4	5
上体起こし	回	~ 10	11 ~ 15	16 ~ 21	22 ~ 27	28 ~
立ち幅跳	cm	~ 131	132 ~ 145	146 ~ 160	161 ~ 175	176 ~
5方向走	秒	~ 21.91	21.90 ~ 20.66	20.65 ~ 19.40	19.39 ~ 18.14	18.13 ~
往復走10m	秒	~ 2.88	2.87 ~ 2.67	2.66 ~ 2.46	2.45 ~ 2.24	2.23 ~
往復走	秒	~ 10.69	10.68 ~ 10.10	10.09 ~ 9.51	9.50 ~ 8.92	8.91 ~
長座体前屈	cm	~ 0.3	0.4 ~ 6.1	6.2 ~ 11.8	11.9 ~ 17.6	17.7 ~
シャトルスタミナ	m	~ 397	398 ~ 433	434 ~ 468	469 ~ 504	505 ~

男 11~12歳		1	2	3	4	5
上体起こし	回	~ 14	15 ~ 19	20 ~ 25	26 ~ 30	31 ~
立ち幅跳	cm	~ 151	152 ~ 168	169 ~ 185	186 ~ 202	203 ~
5方向走	秒	~ 21.11	21.10 ~ 19.92	19.91 ~ 18.73	18.72 ~ 17.54	17.53 ~
往復走10m	秒	~ 2.76	2.75 ~ 2.55	2.54 ~ 2.34	2.33 ~ 2.13	2.12 ~
往復走	秒	~ 10.37	10.36 ~ 9.69	9.68 ~ 9.00	8.99 ~ 8.31	8.30 ~
長座体前屈	cm	~ -1.3	-1.2 ~ 4.5	4.6 ~ 10.4	10.5 ~ 16.2	16.3 ~
シャトルスタミナ	m	~ 419	420 ~ 455	456 ~ 491	492 ~ 527	528 ~

男 13~14歳		1	2	3	4	5
上体起こし	回	~ 20	21 ~ 25	26 ~ 30	31 ~ 35	36 ~
立ち幅跳	cm	~ 177	178 ~ 195	196 ~ 212	213 ~ 229	230 ~
5方向走	秒	~ 19.91	19.90 ~ 19.03	19.02 ~ 18.15	18.14 ~ 17.28	17.27 ~
往復走10m	秒	~ 2.60	2.59 ~ 2.38	2.37 ~ 2.16	2.15 ~ 1.94	1.93 ~
往復走	秒	~ 9.37	9.36 ~ 8.89	8.88 ~ 8.40	8.39 ~ 7.91	7.90 ~
長座体前屈	cm	~ -0.8	-0.7 ~ 6.0	6.1 ~ 12.7	12.8 ~ 19.4	19.5 ~
シャトルスタミナ	m	~ 468	469 ~ 495	496 ~ 522	523 ~ 549	550 ~

男 15~16歳		1	2	3	4	5
上体起こし	回	~ 21	22 ~ 26	27 ~ 32	33 ~ 37	38 ~
立ち幅跳	cm	~ 182	183 ~ 203	204 ~ 224	225 ~ 245	246 ~
5方向走	秒	~ 20.65	20.64 ~ 19.37	19.36 ~ 18.10	18.09 ~ 16.82	16.81 ~
往復走10m	秒	~ 2.84	2.83 ~ 2.51	2.50 ~ 2.19	2.18 ~ 1.86	1.85 ~
往復走	秒	~ 9.54	9.53 ~ 8.98	8.97 ~ 8.42	8.41 ~ 7.86	7.85 ~
長座体前屈	cm	~ -0.5	-0.4 ~ 7.0	7.1 ~ 14.5	14.6 ~ 22.0	22.1 ~
シャトルスタミナ	m	~ 432	433 ~ 472	473 ~ 512	513 ~ 552	553 ~

男 17歳~		1	2	3	4	5
上体起こし	回	~ 21	22 ~ 27	28 ~ 33	34 ~ 39	40 ~
立ち幅跳	cm	~ 191	192 ~ 211	212 ~ 232	233 ~ 252	253 ~
5方向走	秒	~ 20.72	20.71 ~ 19.29	19.28 ~ 17.85	17.84 ~ 16.41	16.40 ~
往復走10m	秒	~ 2.73	2.72 ~ 2.37	2.36 ~ 2.01	2.00 ~ 1.64	1.63 ~
往復走	秒	~ 9.27	9.26 ~ 8.69	8.68 ~ 8.11	8.10 ~ 7.54	7.53 ~
長座体前屈	cm	~ -3.6	-3.5 ~ 6.0	6.1 ~ 15.5	15.6 ~ 25.0	25.1 ~
シャトルスタミナ	m	~ 430	431 ~ 486	487 ~ 541	542 ~ 597	598 ~