

すべるコート(砂入り人工芝、クレー)

女 10歳以下		1	2	3	4	5
上体起こし	回	~ 10	11 ~ 15	16 ~ 20	21 ~ 25	26 ~
立ち幅跳	cm	~ 125	126 ~ 144	145 ~ 162	163 ~ 180	181 ~
5方向走	秒	~ 22.12	22.11 ~ 20.98	20.97 ~ 19.84	19.83 ~ 18.70	18.69 ~
往復走10m	秒	~ 3.00	2.99 ~ 2.76	2.75 ~ 2.53	2.52 ~ 2.29	2.28 ~
往復走	秒	~ 11.13	11.12 ~ 10.44	10.43 ~ 9.74	9.73 ~ 9.05	9.04 ~
長座体前屈	cm	~ 0.6	0.7 ~ 7.1	7.2 ~ 13.6	13.7 ~ 20.0	20.1 ~
シャトルスタミナ	m	~ 383	384 ~ 420	421 ~ 458	459 ~ 495	496 ~

女 11~12歳		1	2	3	4	5
上体起こし	回	~ 15	16 ~ 20	21 ~ 25	26 ~ 30	31 ~
立ち幅跳	cm	~ 145	146 ~ 161	162 ~ 177	178 ~ 193	194 ~
5方向走	秒	~ 20.62	20.61 ~ 19.79	19.78 ~ 18.96	18.95 ~ 18.14	18.13 ~
往復走10m	秒	~ 2.74	2.73 ~ 2.55	2.54 ~ 2.35	2.34 ~ 2.16	2.15 ~
往復走	秒	~ 10.04	10.03 ~ 9.60	9.59 ~ 9.15	9.14 ~ 8.71	8.70 ~
長座体前屈	cm	~ 1.0	1.1 ~ 8.2	8.3 ~ 15.3	15.4 ~ 22.5	22.6 ~
シャトルスタミナ	m	~ 436	437 ~ 459	460 ~ 483	484 ~ 506	507 ~

女 13~14歳		1	2	3	4	5
上体起こし	回	~ 17	18 ~ 22	23 ~ 27	28 ~ 32	33 ~
立ち幅跳	cm	~ 149	150 ~ 168	169 ~ 186	187 ~ 205	206 ~
5方向走	秒	~ 20.63	20.62 ~ 19.63	19.62 ~ 18.64	18.63 ~ 17.64	17.63 ~
往復走10m	秒	~ 2.63	2.62 ~ 2.46	2.45 ~ 2.28	2.27 ~ 2.11	2.10 ~
往復走	秒	~ 9.82	9.81 ~ 9.33	9.32 ~ 8.84	8.83 ~ 8.35	8.34 ~
長座体前屈	cm	~ 3.9	4.0 ~ 10.4	10.5 ~ 17.0	17.1 ~ 23.5	23.6 ~
シャトルスタミナ	m	~ 438	439 ~ 467	468 ~ 496	497 ~ 525	526 ~

女 15~16歳		1	2	3	4	5
上体起こし	回	~ 16	17 ~ 21	22 ~ 26	27 ~ 31	32 ~
立ち幅跳	cm	~ 147	148 ~ 165	166 ~ 184	185 ~ 202	203 ~
5方向走	秒	~ 22.24	22.23 ~ 20.79	20.78 ~ 19.34	19.33 ~ 17.89	17.88 ~
往復走10m	秒	~ 2.80	2.79 ~ 2.59	2.58 ~ 2.38	2.37 ~ 2.17	2.16 ~
往復走	秒	~ 10.23	10.22 ~ 9.67	9.66 ~ 9.11	9.10 ~ 8.55	8.54 ~
長座体前屈	cm	~ 2.0	2.1 ~ 9.9	10.0 ~ 17.8	17.9 ~ 25.7	25.8 ~
シャトルスタミナ	m	~ 390	391 ~ 431	432 ~ 472	473 ~ 513	514 ~

女 17歳~		1	2	3	4	5
上体起こし	回	~ 17	18 ~ 22	23 ~ 26	27 ~ 31	32 ~
立ち幅跳	cm	~ 155	156 ~ 174	175 ~ 193	194 ~ 212	213 ~
5方向走	秒	~ 21.94	21.93 ~ 20.44	20.43 ~ 18.93	18.92 ~ 17.42	17.41 ~
往復走10m	秒	~ 2.74	2.73 ~ 2.49	2.48 ~ 2.24	2.23 ~ 1.98	1.97 ~
往復走	秒	~ 10.21	10.20 ~ 9.58	9.57 ~ 8.95	8.94 ~ 8.31	8.30 ~
長座体前屈	cm	~ 1.6	1.7 ~ 10.1	10.2 ~ 18.6	18.7 ~ 27.1	27.2 ~
シャトルスタミナ	m	~ 409	410 ~ 449	450 ~ 490	491 ~ 531	532 ~