

## 滑らないコート(ハード、体育館など)

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	~ 137	138 ~ 153	154 ~ 168	169 ~ 183	184 ~
5方向走	秒	~ 21.17	21.16 ~ 19.60	19.59 ~ 18.03	18.02 ~ 16.46	16.45 ~
往復走10m	秒	~ 2.99	2.98 ~ 2.75	2.74 ~ 2.51	2.50 ~ 2.26	2.25 ~
往復走	秒	~ 10.63	10.62 ~ 9.93	9.92 ~ 9.23	9.22 ~ 8.53	8.52 ~
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	~ 402	403 ~ 447	448 ~ 492	493 ~ 537	538 ~

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	~ 149	150 ~ 170	171 ~ 191	192 ~ 212	213 ~
5方向走	秒	~ 19.59	19.58 ~ 18.36	18.35 ~ 17.14	17.13 ~ 15.91	15.90 ~
往復走10m	秒	~ 2.76	2.75 ~ 2.56	2.55 ~ 2.36	2.35 ~ 2.16	2.15 ~
往復走	秒	~ 9.86	9.85 ~ 9.29	9.28 ~ 8.73	8.72 ~ 8.17	8.16 ~
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	~ 447	448 ~ 481	482 ~ 515	516 ~ 549	550 ~

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	~ 175	176 ~ 197	198 ~ 219	220 ~ 240	241 ~
5方向走	秒	~ 18.17	18.16 ~ 17.23	17.22 ~ 16.28	16.27 ~ 15.34	15.33 ~
往復走10m	秒	~ 2.54	2.53 ~ 2.37	2.36 ~ 2.20	2.19 ~ 2.03	2.02 ~
往復走	秒	~ 9.10	9.09 ~ 8.61	8.60 ~ 8.12	8.11 ~ 7.64	7.63 ~
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	~ 496	497 ~ 520	521 ~ 545	546 ~ 569	570 ~

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	~ 201	202 ~ 220	221 ~ 238	239 ~ 257	258 ~
5方向走	秒	~ 17.35	17.34 ~ 16.48	16.47 ~ 15.61	15.60 ~ 14.74	14.73 ~
往復走10m	秒	~ 2.49	2.48 ~ 2.29	2.28 ~ 2.09	2.08 ~ 1.89	1.88 ~
往復走	秒	~ 8.55	8.54 ~ 8.13	8.12 ~ 7.72	7.71 ~ 7.30	7.29 ~
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	~ 506	507 ~ 533	534 ~ 560	561 ~ 587	588 ~

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	~ 208	209 ~ 225	226 ~ 242	243 ~ 259	260 ~
5方向走	秒	~ 16.96	16.95 ~ 16.16	16.15 ~ 15.37	15.36 ~ 14.57	14.56 ~
往復走10m	秒	~ 2.48	2.47 ~ 2.26	2.25 ~ 2.04	2.03 ~ 1.82	1.81 ~
往復走	秒	~ 8.37	8.36 ~ 8.00	7.99 ~ 7.63	7.62 ~ 7.26	7.25 ~
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	~ 508	509 ~ 539	540 ~ 569	570 ~ 600	601 ~

## 滑らないコート(ハード、体育館など)

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	~ 131	132 ~ 146	147 ~ 160	161 ~ 174	175 ~
5方向走	秒	~ 21.97	21.96 ~ 20.53	20.52 ~ 19.08	19.07 ~ 17.64	17.63 ~
往復走10m	秒	~ 2.97	2.96 ~ 2.77	2.76 ~ 2.57	2.56 ~ 2.37	2.36 ~
往復走	秒	~ 10.54	10.53 ~ 10.07	10.06 ~ 9.59	9.58 ~ 9.11	9.10 ~
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	~ 424	425 ~ 451	452 ~ 478	479 ~ 504	505 ~

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	~ 144	145 ~ 162	163 ~ 181	182 ~ 199	200 ~
5方向走	秒	~ 20.10	20.09 ~ 18.91	18.90 ~ 17.71	17.70 ~ 16.51	16.50 ~
往復走10m	秒	~ 2.79	2.78 ~ 2.60	2.59 ~ 2.40	2.39 ~ 2.21	2.20 ~
往復走	秒	~ 9.94	9.93 ~ 9.44	9.43 ~ 8.93	8.92 ~ 8.42	8.41 ~
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	~ 446	447 ~ 476	477 ~ 506	507 ~ 536	537 ~

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	~ 153	154 ~ 173	174 ~ 193	194 ~ 213	214 ~
5方向走	秒	~ 19.60	19.59 ~ 18.45	18.44 ~ 17.29	17.28 ~ 16.14	16.13 ~
往復走10m	秒	~ 2.79	2.78 ~ 2.55	2.54 ~ 2.31	2.30 ~ 2.08	2.07 ~
往復走	秒	~ 9.69	9.68 ~ 9.18	9.17 ~ 8.67	8.66 ~ 8.15	8.14 ~
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	~ 452	453 ~ 484	485 ~ 515	516 ~ 547	548 ~

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	~ 165	166 ~ 180	181 ~ 195	196 ~ 210	211 ~
5方向走	秒	~ 18.99	18.98 ~ 18.03	18.02 ~ 17.07	17.06 ~ 16.11	16.10 ~
往復走10m	秒	~ 2.61	2.60 ~ 2.40	2.39 ~ 2.19	2.18 ~ 1.98	1.97 ~
往復走	秒	~ 9.28	9.27 ~ 8.92	8.91 ~ 8.56	8.55 ~ 8.20	8.19 ~
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	~ 474	475 ~ 498	499 ~ 523	524 ~ 548	549 ~

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	~ 161	162 ~ 179	180 ~ 197	198 ~ 215	216 ~
5方向走	秒	~ 18.90	18.89 ~ 17.94	17.93 ~ 16.98	16.97 ~ 16.01	16.00 ~
往復走10m	秒	~ 2.72	2.71 ~ 2.47	2.46 ~ 2.23	2.22 ~ 1.98	1.97 ~
往復走	秒	~ 9.57	9.56 ~ 9.08	9.07 ~ 8.59	8.58 ~ 8.09	8.08 ~
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	~ 464	465 ~ 491	492 ~ 519	520 ~ 546	547 ~