

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 ~