

中学トレーニング指標（投擲）

男子

	項目	備考
走	30m走	4.30
投	MB前投(3kg)	15m
	MB後投(3kg)	16m
跳	ハードルJP	一般女子（838）の高さ：連続5台
	立5段跳び	11m
他	10mラダー	各種目、常にタイムを計り、早い動きを正確に表現できる能力を養う※ラダー動画参照
新 体 カ テ ス ト	50m走	6.6以下
	立幅跳び	265cm以上
	反復横跳び	63回以上
	上体起こし	35回以上

女子

	項目	備考
走	30m走	4.80
投	MB前投(2kg)	12m
	MB後投(2kg)	13m
跳	ハードルJP	女子中学（762）の高さ：連続5台
	立5段跳び	10m
他	10mラダー	各種目、常にタイムを計り、早い動きを正確に表現できる能力を養う※ラダー動画参照
新 体 カ テ ス ト	50m走	7.7以下
	立幅跳び	210cm以上
	反復横跳び	53回以上
	上体起こし	29回以上