

投擲選手コントロールテスト各種目安記録【男子】

【やり投げ】

目安体重：身長-100~90

	種目	60m	65m	70m
走型	30m	4.2	4.1	4.0
	50m	6.4	6.2	6.0
	100m	11.7	11.5	11.3
	300m	39	38	37
跳型	立幅	2m70	2m80	2m90
	立ち3段	8m30	8m50	8m70
	立ち5段	14m20	14m50	14m70
	助走5段	17m50	18m	18m30
	ハードルジャンプ	ジュニア	ハイ	ハイ
投型	フロント4kg	17m	18m	19m
	フロント6kg	14m	15m	16m
	バック4kg	19m	20m	21m
	バック6kg	16m	17m	18m
WT	スクワット	130	140	150
	ベンチプレス	110	120	130
	スナッチ	75	80	85
	クリーン	110	115	120
	デッドリフト	130	140	150

※スクワットはパラレル（フル）で実施。体重2倍目標。

やり投、砲丸投げは、ベンチプレスをブリッジフォームで実施。

各種目の全国的な平均値や実際の選手の記録を参考にしたもの、または各担当コーチが考える目標値です。

【砲丸投げ】

目安体重 身長-80~70

種目	15m	16m	17m
30m	4.2	4.1	4.0
50m	6.4	6.2	6.0
100m	12.2	12.0	11.8
立幅	2m60	2m70	2m80
立ち3段	8m20	8m40	8m60
立ち5段	14m	14m30	14m50
助走5段	17m20	17m70	18m
ハードルジャンプ	ユース	ジュニア	ハイ
フロント4kg	17m40	18m40	19m40
フロント6kg	14m40	15m40	16m40
バック4kg	19m40	20m40	21m40
バック6kg	16m40	17m40	18m40
スクワット	140	150	160
ベンチプレス	120	130	140
スナッチ	85	90	95
クリーン	120	125	130
デッドリフト	140	145	150

【円盤投げ】

目安体重 身長-90~80

種目	45m	50m	55m
30m	4.2	4.1	4.0
50m	6.4	6.2	6.0
100m	12	11.8	11.6
立幅	2m65	2m75	2m85
立ち3段	8m25	8m45	8m65
立ち5段	14m10	14m40	14m60
助走5段	17m40	17m90	18m20
ハードルジャンプ	ジュニア	ハイ	ハイ
フロント4kg	17m20	18m20	19m20
フロント6kg	14m20	15m20	16m20
バック4kg	19m20	20m20	21m20
バック6kg	16m20	17m20	18m20
スクワット	135	145	155
ベンチプレス	115	125	135
スナッチ	80	85	90
クリーン	115	120	125
デッドリフト	135	140	145

※ハードル高さ設定 ハイ…1,067

ジュ…991

ユ…914

【ハンマー投げ】

目安体重 身長-70~60

種目	55m	60m	65m
30m	4.2	4.1	4.0
50m	6.6	6.4	6.2
100m	12.7	12.5	12.3
立幅	2m55	2m65	2m75
立ち3段	8m15	8m35	8m55
立ち5段	13m90	14m20	14m40
助走5段	17m	17m50	17m30
ハードルジャンプ	ユース	ジュニア	ハイ
フロント4kg	17m60	18m60	19m60
フロント6kg	14m60	15m60	16m60
バック4kg	19m60	20m60	21m60
バック6kg	16m60	17m60	18m60
スクワット	145	155	165
ベンチプレス	125	135	145
スナッチ	90	95	100
クリーン	125	130	135
デッドリフト	145	150	155

女一般…838

連続5台

女中学…762