

投擲選手コントロールテスト各種目安記録【女子】

【やり投げ】

目安体重：身長-110~100

	種目	45m	50m	55m
走型	30m	4.6	4.5	4.4
	50m	7.2	7	6.8
	100m	13.0	12.8	12.6
	300m	45	44	43
跳型	立幅	2m25	2m30	2m35
	立ち3段	7m	7m50	8m
	立ち5段	11m10	11m60	12m10
	助走5段	14m50	15m	15m30
	ハードルジャンプ	女子一般	ユース	ジュニア
投型	フロント4kg	10m	11m	12m
	バック4kg	12m80	13m80	14m80
WT	スクワット	80	90	100
	ベンチプレス	55	65	75
	スナッチ	50	55	60
	クリーン	60	65	70
	デッドリフト	80	90	100

※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-90~80

種目	13m	14m	15m
30m	4.6	4.5	4.4
50m	7.5	7.3	7.1
100m	13.7	13.5	13.3
300m			
立幅	2m15	2m20	2m25
立ち3段	6m90	7m40	7m90
立ち5段	11m	11m50	12m
助走5段	14m20	14m70	15m
ハードルジャンプ	女子中学	女子一般	ユース
フロント4kg	10m20	11m20	12m20
バック4kg	13m	14m	15m
スクワット	90	100	110
ベンチプレス	65	75	85
スナッチ	60	65	70
クリーン	70	75	80
デッドリフト	90	100	110

【円盤投げ】

目安体重 身長-100~90

種目	40m	45m	50m
30m	4.6	4.5	4.4
50m	7.4	7.2	7.1
100m	13.5	13.3	13.1
300m			
立幅	2m20	2m25	2m30
立ち3段	6m95	7m45	7m95
立ち5段	11m05	11m55	12m05
助走5段	14m40	14m90	15m20
ハードルジャンプ	女子一般	ユース	ジュニア
フロント4kg	10m10	11m10	12m10
バック4kg	12m90	13m90	14m90
スクワット	85	95	105
ベンチプレス	60	70	80
スナッチ	55	60	65
クリーン	65	70	75
デッドリフト	85	95	105

※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-80~70

種目	45m	50m	55m
30m	4.6	4.5	4.4
50m	7.8	7.6	7.4
100m	14	13.8	13.6
300m			
立幅	2m10	2m15	2m20
立ち3段	6m85	7m35	7m85
立ち5段	10m95	11m45	11m95
助走5段	14m	14m50	14m80
ハードルジャンプ	女子中学	女子一般	ユース
フロント4kg	10m30	11m30	12m30
バック4kg	13m10	14m10	15m10
スクワット	95	105	115
ベンチプレス	70	80	90
スナッチ	65	70	75
クリーン	75	85	90
デッドリフト	95	105	115

女一般…838 連続5台

女中学…762