

# 2026年度 青森国スポ選手選考基準記録

A基準・・・上位入賞可能な基準

B基準・・・下位入賞可能な基準

## 男子

種目 ○印が実施種目 ◎少年区分からも可能	成年		少年					
	A基準	B基準	A		B		共通	
			A基準	B基準	A基準	B基準	A基準	B基準
○ 100m	10"33	10"43	10"59	10"67	10"79	10"90		
○ 300m	32"80	33"08	33"32	33"62				
○ 200m	21"00	21"20	21"30	21"50				
○ 400m	46"50	46"70	47"60	48"40				
○ 800m	1' 48"59	1' 50"11					1' 50"42	1' 51"63
○ 3000m					8' 24"00	8' 30"00		
○ 5000m			13' 53"40	13' 58"15				
○ 110mH(1.067/9.14)	13"66	13"80						
○ 110mH(0.991/9.14)							13"71	13"90
○ 110mH(1.067/9.14)							14"23	14"53
○ 400mH	49"84	50"29						
○ 300mH			36"32	36"86				
○ 400mH			51"23	52"38				
◎ 3000mSC	8' 46"72	9' 03"44						
○ 5000mW			20' 48"09	21' 10"08				
○ 走高跳	2m20	2m16					2m08	2m04
○ 棒高跳							4m90	4m78
○ 走幅跳	7m77	7m66			7m12	6m88		
○ 三段跳			15m29	14m86				
○ 砲丸投(7.26kg)	17m71	17m12						
○ 砲丸投(5.00kg)					16m40	15m38		
○ 砲丸投(6.00kg)					14m77	14m29		
○ 円盤投(2.00kg)	56m66	53m33						
○ 円盤投(1.75kg)			47m55	46m16				
○ ハンマー投(6.00kg)			62m67	59m66				
○ やり投(800g)	76m14	72m57	62m98	61m31				
○ 成少年共通4×100mR			39"60	40"00				

## 女子

種目 ○印が実施種目 ◎少年区分も可能	成年		少年					
	A基準	B基準	A		B		共通	
			A基準	B基準	A基準	B基準	A基準	B基準
○ 100m	11"71	11"84	11"91	12"00	12"05	12"19		
○ 300m	37"58	38"25	38"76	39"06				
○ 200m	24"10	24"30	24"60	24"70				
○ 400m	54"10	54"50	55"24	56"12				
○ 800m	2' 05"71	2' 07"86	2' 07"41	2' 09"59				
○ 1500m					4' 26"50	4' 29"50		
○ 3000m			9' 10"21	9' 16"61				
○ 100mH(0.838/8.5)	13"32	13"61					13"64	13"86
○ 400mH	58"15	59"25						
○ 300mH			42"18	43"10				
○ 400mH			59"70	1' 00"64				
○ 2000mSC			6' 48"32	6' 54"58				
○ 10000mW	46' 26"53	47' 10"58						
○ 5000mW	22' 17"18	22' 40"68						
○ 5000mW			23' 22"24	23' 47"94				
◎ 走高跳	1m77	1m74						
◎ 棒高跳	4m02	3m84						
○ 走幅跳					5m85	5m61		
○ 三段跳	13m01	12m64	12m48	12m12				
○ 砲丸投(4.00kg)	14m97	14m40						
○ ハンマー投(4.00kg)	60m43	57m51						
○ やり投(600g)	58m07	54m40					49m09	47m00
○ 成少年共通4×100mR			45"31	45"81				

## 男子・女子

○	男女混合4×400mR	3' 21"38	3' 23"62
---	-------------	----------	----------

【基準記録の有効期間】 2026年(令和8年)1月1日～2026年(令和8年)8月9日(3000m以上のトラック競技は2025年(令和7年)9月1日～2026年(令和8年)8月9日)まで

【種別】 成年：2008年(平成20年)4月1日以前に生まれた者  
 少年A：2008年(平成20年)4月2日～2010年(平成22年)4月1日までに生まれた者  
 少年B：2010年(平成22年)4月2日～2012年(平成24年)4月1日までに生まれた者  
 少年共通：2008年(平成20年)4月2日～2012年(平成24年)4月1日までに生まれた者