

青森国民スポーツ大会選手選考基準

2026.4

種別	男子			女子			
	種目	A標準	B標準	種目	A標準	B標準	
成年	100m	10秒40	10秒55	100m	11秒80	12秒00	
	300m	33秒00	34秒00	300m	38秒50	40秒00	
	800m	1分49秒50	1分50秒50	800m	2分07秒00	2分09秒50	
	110mH	13秒90	14秒10	100mH	13秒30	13秒60	
	400mH	50秒50	51秒50	400mH	58秒80	59秒80	
	3000mSC※	8分55秒00	9分12秒00	10000mW	50分00秒00	54分00秒00	
	走高跳	2m15	2m05	走高跳※	1m73	1m65	
	走幅跳	7m65	7m40	棒高跳※	3m80	3m60	
	砲丸投	16m80	15m60	三段跳	12m50	12m00	
	円盤投	51m00	47m00	砲丸投	14m20	12m50	
	やり投	72m00	69m00	ハンマー投	55m50	52m00	
				やり投	54m00	51m00	
少年	A	100m	10秒55	10秒80	100m	11秒90	12秒30
		300m	33秒60	34秒20	300m	39秒00	40秒20
		5000m	14分00秒00	14分25秒00	800m	2分11秒50	2分13秒00
		300mH	37秒20	38秒50	3000m	9分10秒00	9分40秒00
		5000mW	21分00秒00	22分00秒00	300mH	43秒00	44秒50
		三段跳	14m60	14m30	2000mSC	6分50秒00	7分10秒00
		円盤投	45m50	43m50	5000mW	24分00秒00	25分30秒00
		ハンマー投	59m00	54m00	三段跳	12m10	11m70
		やり投	60m50	57m00			
	B	100m	10秒80	11秒00	100m	12秒15	12秒50
		3000m	8分21秒00	8分45秒00	1500m	4分30秒00	4分40秒00
		走幅跳	6m90	6m70	走幅跳	5m65	5m45
		砲丸投	15m30	14m00			
	共通	800m	1分51秒80	1分53秒50	100mH(0.838m/8.50m)	13秒90	14秒35
		110mH(0.991m/9.14m)	14秒00	14秒40	やり投	46m00	42m50
		走高跳	2m00	1m95			
		棒高跳	4m70	4m50			
	成年	4 × 1 0 0 mR			4 × 1 0 0 mR		
少年	4 × 4 0 0 mR						

【選手選考について】

- ・ 標準記録突破選手を対象にして総合的な判断のもとで選考する。標準に近い記録を保持する選手からも選考する場合がある。
- ・ 2026年度の「国スポ選考会」への出場が出場資格に必要となる。
 (国スポに出場意思のある選手については2026年度の「国スポ最終選考会(7月)」へのエントリーも必要)
- ・ 網掛け種目の選考については当該種目の標準記録だけでなく、他種目の記録及び結果などを踏まえ総合的に判断する。
- ・ 下記の種目に関しては、予選会において他の種目を経たものから選考する場合がある。

- ★成年男子300m・少年男子A300m・成年女子300m・少年女子A女子300mは **100m・200m・400m**
- ★少年男子A300mH・少年女子A300mHは **200m・300m・400m・110mH/100mH・400mH**
- ★少年男子B3000mは **1500m**
- ★成年女子10000mWは **5000mW**、少年男子A5000mW・少年女子A5000mWは **10000mW・3000mW**

なお、**太斜字種目**の選考会を経れば当該種目へ出場していなくても、参加出場資格を得ることができる。

※成年男子3000mSC、成年女子走高跳・棒高跳は少年区分からエントリーができる。

※少年女子2000mSCについては2000mSCの予選会を経たもののみとする。

- ・ 資格記録：2025年1月1日～2026年7月12日まで

【参考】

A標準：トラック種目は決勝進出ライン フィールド種目はベスト8
 B標準：トラック種目は準決勝進出ライン フィールド種目は中位程度