2022年度強化指定選手　標準記録（公認記録に限る）

	ユース強化指定選手（18歳以下）		U20強化指定選手（20歳以下）		強化指定選手ランクB		強化指定選手ランクA		強化指定選手ランクS		ゴールド（SS）	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
100m			11″50	13″80	11″40	13″30	11″00	12″40	10″80	12″20	10″65	11″70
200m			23″60	28”60	23″40	27”60	22″20	26″00	21″80	25″00	21″40	24″40
400m			52″40	1’05″00	52″00	1’03″00	49″60	59”00	48″30	57”30	47″00	55″00
800m			2’08″00	2’30″00	2’01″00	2’ 25”00	1’55″00	2’ 20”00	1’54″00	2’ 13”00	1’52″00	2’ 12″00
1500m			4’30″00	5’20″00	4’10″00	5’ 00”00	3’55″00	4’ 50”00	3’54″00	4”39”00	3’49″00	4’ 31”00
3000m				11’30″00								
5000m			17’ 30”00	21’ 00”00	16’15″00	20’00″00	15’40″00	18’40″00	15’15″00	18’ 20”00	14’06″00	17’ 00”00
10000m			36’ 00” 00		34’30″00	45’00″00	34’00″00	43’ 00”00	33’00″00	40’ 10”00	29’00″00	37’ 30”00
110mH/100mH			18″00	18″00	16″50	17″00	15″40	15″30	14″70	14”70	14″00	14″000
400mH			1’00″40	1’13″00	58″00	1’09″00	56″00	1’ 04”00	54″00	1’ 02”00	52″50	1’ 00”00
3000mSC			11’30″00	15’00″00	10’10″00	13’30″00	9’40″00	13’00″00	9’22″00	12’31″00	9’04″00	11’00″00
走高跳び			1m70	1m30	1m80	1m40	1m90	1m60	2m00	1m65	2m13	1m75
棒高跳び			3m50	設定なし	3m80	2m20	4m20	2m40	4m50	2m80	4m80	3m45
走幅跳び			6m30	4m50	6m40	4m75	7m00	5m10	7m20	5m50	7m50	6m00
三段跳び			12m70	9m50	13m00	10m30	13m70	11m00	14m70	11m50	15m30	12m60
砲丸投	11m50(6.00kg)	8m50	11m50（7.26kg）	9m00	12m70(7.26kg)	10m20	14m50	12m50	16m00	14m00	16m70	15m00
円盤投げ	33m00（1,75kg）	25m00(1.00kg)	31m00（2.00kg）	27m00(1.00kg)	35m00(2.00kg)	30m00	45m00	41m00	49m00	44m00	51m50	48m00
ハンマー投げ	35m00(6.00kg)	28m00	35m00(7.26kg)	30m00	37m00(7.26kg)	35m00	48m00	48m00	54m30	53m00	63m00	56m00
やり投げ	46m00	33m00	47m00	34m00	48m00	35m00	60m00	38m00	63m00	43m00	67m00	49m 50
10種競技			3500		4500		5000		5300		6900	
7種目競技				2500		3000		3500		4000		5000
マラソン					2:54’00”00	3:40’00”00	2:50’00”00	3:35’00”00	2:38’00”00	3:22’00”00	2:25’00”00	2:50’00”00

※黄色の部分は公益財団法人日本陸上競技選手権大会参加標準記録になっている。
※室内公認記録も含める。
※ゴールド：日本選手権大会参加標準記録を参考にしている種目もある（黄色の箇所）
※投擲種目は、器具の重さに関係して、18歳以下も設定してある。