マーク走表2016～

※5m加速（ウォークやもも上げからスタート）
※リーチングやつま先接地にならないように
※膝位置は「かかと＋膝」で（特に女子）
※無理なくスムーズな場所で（速く動かす練習ではない）
※マークの中心とマークの中心の距離

目安	女子	女子	男女	男子	男子
	13″50	13″00	12″50	12″00	11″50
	1.4M	1.5M	1.6M	1.7M	1.8M
1	0	0	0	0	0
2	140	150	160	170	180
3	280	300	320	340	360
4	420	450	480	510	540
5	570	610	650	690	730
6	720	770	820	870	920
7	870	930	990	1050	1110
8	1030	1100	1170	1240	1310
9	1190	1270	1350	1430	1510
10	1350	1440	1530	1620	1710
11	1520	1620	1720	1820	1920
12	1690	1800	1910	2020	2130
13	1860	1980	2100	2220	2340
	間12．5m				
14	3110	3230	3350	3470	3590
15	3290	3420	3550	3680	3810
16	3470	3610	3750	3890	4030
17	3650	3800	3950	4100	4250
18	3830	3990	4150	4310	4470
19	4010	4180	4350	4520	4690
20	4190	4370	4550	4730	4910
21	4370	4560	4750	4940	5130
22	4550	4750	4950	5150	5350
	間12．5m				
23	5800	6000	6200	6400	6600
24	5960	6170	6380	6590	6800
25	6120	6340	6560	6780	7000
26	6280	6510	6740	6970	7200
27	6440	6680	6920	7160	7400
28	6600	6850	7100	7350	7600

神経系マーク走
※速く動かす+正しく当てていく（乗っていく）感覚
※上げ主導か？下げ主導か？自分に合っている方で
※上半身と下半身で協調した速さ
※膝の位置（かかと＋膝）
※リーチングしない
※マークとマークの間の距離

	男女
1	0
2	115
3	230
4	345
5	460
6	575
7	690
8	805
9	920
10	1050
11	1180
12	1310
	間１２．５ｍ
16	2560
17	2720
18	2880
19	3040
20	3200
21	3360
22	3530
23	3700
24	3870