

バーの上げ方



◆ 走高跳

性別	種別	練習	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	以降
男子	選手権	任意の高さ	1m91	1m96	2m01	2m06	2m11	2m14	2m17	2m20	2m23	2m25	2cm
	記録会1組	任意の高さ	1m74	1m79	1m84	1m89	1m94	1m97	2m00	2m03	2m06	2m08	2cm
	記録会2組	任意の高さ	1m63	1m68	1m73	1m78	1m83	1m87	1m90	1m93	1m95	1m97	2cm
	記録会3組	任意の高さ	1m23	1m28	1m33	1m38	1m43	1m48	1m53	1m58	1m63	1m68	5cm
女子	選手権	任意の高さ	1m44	1m49	1m54	1m59	1m64	1m68	1m72	1m75	1m78	1m80	2cm
	記録会	任意の高さ	1m20	1m25	1m30	1m35	1m40	1m45	1m49	1m52	1m55	1m57	2cm

◆ 棒高跳

性別	種別	練習	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	以降
男子	選手権	任意の高さ	4m40	4m60	4m70	4m80	4m90	5m00	5m10	5m20	5m30	5m40	10cm
	記録会	任意の高さ	2m90	3m10	3m30	3m50	3m70	3m90	4m10	4m20	4m30	4m40	10cm
女子	選手権	任意の高さ	2m35	2m55	2m75	2m95	3m15	3m35	3m55	3m75	3m85	3m95	10cm