

HCD 特別体力検定評価基準表

別紙 (令和 5 年 8 月版)

得点	50m 走 (秒)	1500m 走 (分' 秒“)	立ち幅跳び (cm)	ソフト ボール 投げ(m)	懸 垂 または ぶら下がり	級区分	総得点
30	～6.2	4'22"以下	292 以上	75 以上	27 回以上	1 級	125 点以上
29	6.3	～4'29"	～288	～73	～26 回	2 級	～118
28		～4'36"	～284	～70	～24 回	3 級	～111
27	6.4	～4'44"	～280	～68	～23 回	4 級	～104
26	6.5	～4'51"	～276	～65	～21 回	5 級	～97
25	6.6	～4'58"	～272	～63	～20 回	6 級	～90
24	6.7	～5'05"	～268	～60	～18 回	7 級	～83
23		～5'13"	～264	～58	～17 回	8 級	～76
22	6.8	～5'20"	～260	～55	～15 回	9 級	～69
21	6.9	～5'27"	～256	～53	～14 回	以下 HCD 特別	
20	7.0	～5'34"	～252	～50	～12 回	10 級	～60
19	7.1	～5'41"	～248	～48	～10 回	11 級	～50
18		～5'49"	～244	～45	～9 回	12 級	～40
17	7.2	～5'56"	～240	～43	～7 回	13 級	～30
16	7.3	～6'03"	～236	～40	～6 回	14 級	～20
15	7.4	～6'10"	～232	～38	～5 回	15 級	～10
14	7.5	～6'18"	～229	～35	～4 回	級外	10 点未満
13		～6'25"	～225	～33	～3 回		
12	7.6	～6'32"	～221	～30	～2 回		
11	7.7	～6'39"	～217	～28	～1 回 ぶら下がり無し		
以下 HCD 特別ルール							
10	8.0	～7'00"	～210	～26	ぶら下がり 100 秒		
9	9.0	～7'20"	～200	～24	～90 秒		
8	10.0	～7'40"	～190	～22	～80 秒		
7	11.0	～8'00"	～180	～20	～70 秒		
6	12.0	～8'30"	～170	～18	～60 秒		
5	13.0	～9'00"	～160	～16	～50 秒		
4	14.0	～9'30"	～150	～14	～40 秒		
3	15.0	～10'00"	～130	～12	～30 秒		
2	16.0	～11'00"	～110	～10	～20 秒		
1	20.0	～12'00"	～80	～5	～10 秒		
0	21 秒以上 または棄権	12'01"以上 または棄権	80cm 未満 または棄権	5m 未満 または棄権	0 回 10 秒未満 または棄権		

(参考)
1～9 級の級区分は、
現役同等程度

* 種目ごとの棄権が可能です。無理をなさらずに。