



2020年度 奈良県陸上競技選手権大会

参加標準記録

| 種目 | 男子 | 女子 |
|-----------------|------------|----------------------------------|
| 100m | 11" 20 | 13" 10 |
| 200m | 22" 90 | 27" 30 |
| 400m | 51" 30 | 1' 07" 00 |
| 800m | 2' 04" 00 | 2' 35" 00 |
| 1500m | 4' 15" 00 | 5' 15" 00 |
| 5000m | 16' 10" 00 | 20' 00" 00 3000m (11' 30" 00) |
| 110m H / 100m H | 17" 00 | 18" 00 |
| 400m H | 1' 02" 00 | 1' 15" 00 |
| 3000m SC | 11' 00" 00 | 13' 00" 00 |
| 走高跳 | 1m82 | 1m51 |
| 棒高跳 | 4m10 | 2m50 |
| 走幅跳 | 6m75 | 5m00 |
| 三段跳 | 13m10 | 10m00 |
| 砲丸投 | 10m00 | 9m50 |
| 円盤投 | 30m00 | 30m00 |
| ハンマー投 | 40m00 | 25m00 |
| やり投 | 50m00 | 30m00 |

※ 10000m、5000m W、4×100m R、4×400m R、十種競技、七種競技については、参加標準記録を定めない。ただし、10000m、5000m Wは、競技時間の制限を設ける。

※ 奈良陸上競技協会が定める「2020年度 強化指定選手」については、標準記録を突破していなくても参加することができる。