**运动员等级标准表（男子）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项 目** | **国际级运动健将** | **运动健将** | **一级运动员** | **二级运动员** | **三级运动员** |
| **100 米** | **手记** | — | — | — | 11.50 | 12.40 |
| **电计** | 10.25 | 10.50 | 10.93 | 11.74 | 12.64 |
| **200 米** | **手记** | — | — | — | 23.60 | 25.50 |
| **电计** | 20.62 | 21.35 | 22.02 | 23.84 | 25.74 |
| **400 米** | **手记** | — | — | — | 53.00 | 56.50 |
| **电计** | 45.74 | 47.60 | 49.60 | 53.14 | 56.64 |
| **800米** | 01:46.30 | 01:51.00 | 01:54.50 | 02:03.00 | 02:16.00 |
| **1500米** | 03:38.20 | 03:48.00 | 03:54.90 | 04:15.00 | 04:40.00 |
| **3000米** | — | — | 08:35.00 | 09:10.00 | 10:05.00 |
| **5000米** | 13:31.45 | 14:10.00 | 14:40.00 | 16:10.00 | 17:40.00 |
| **10000米** | 28:19.00 | 29:45.00 | 30:50.00 | 34:00.00 | 37:00.00 |
| **110 米栏** | **手记** | — | — | — | 16.00 | 18.00 |
| **电计** | 13.78 | 14.20 | 14.73 | 16.24 | 18.24 |
| **400 米栏** | **手记** | — | — | — | 01:00.00 | 01:08.00 |
| **电计** | 50.00 | 51.50 | 54.14 | 01:00.14 | 01:08.14 |
| **3000米障碍米障碍** |  | 08:28.80 | 08:47.00 | 09:15.00 | 10:10.00 | 11:20.00 |
| **马拉松** |  | 2:13:00 | 2:20:00 | 2:34:00 | 03:10.0 | 4:00:00 |
| **10000米竞走（场地）米竞走（场地）** |  | — | — | 44:00.00 | 49:00.00 | 54:00.00 |
| **20公里竞走公里竞走** |  | 1:21:20 | 1:24:00 | 1:35:20 | 2:03:30 | 2:24:30 |
| **50公里竞走** |  | 3:55:00 | 4:05:00 | 4:23:20 | 4:45:30 | 5:18:30 |
| **跳高** |  | 2.27米 | 2.20米 | 2.00米 | 1.83米 | 1.60米 |
| **撑竿跳高** |  | 5.50米 | 5.15米 | 4.80米 | 4.00米 | 3.50米 |
| **跳远** |  | 8.00米 | 7.80米 | 7.30米 | 6.50米 | 5.60米 |
| **三级跳远** |  | 16.85米 | 16.40米 | 15.35米 | 13.60米 | 12.10米 |
| **铅球（7.26千克）** |  | 20.10米 | 18.00米 | 16.20米 | 12.50米 | 9.50米 |
| **铁饼（2千克）** |  | 63.00米 | 55.00米 | 49.60米 | 38.00米 | 29.00米 |
| **标枪（800克）** |  | 78.00米 | 71.00米 | 66.10米 | 51.00米 | 36.00米 |
| **链球（7.26千克）** |  | 75.30米 | 64.00米 | 57.00米 | 48.00米 | 36.00米 |
| **十项全能** | **手记** | — | — | — | 4800分 | 3500分 |
| **电计** | 7990分 | 7000分 | 6320分 | 4700分 | 3400分 |

运动员等级标准表（女子）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项 目** | **国际级运动健将** | **运动健将** | **一级运动员** | **二级运动员** | **三级运动员** |
| **100 米** | **手记** | — | — | — | 12.80 | 13.80 |
| **电计** | 11.38 | 11.70 | 12.33 | 13.04 | 14.04 |
| **200 米** | **手记** | — | — | — | 27.00 | 29.00 |
| **电计** | 23.10 | 24.00 | 25.42 | 27.24 | 29.24 |
| **400 米** | **手记** | — | — | — | 01:03.00 | 01:08.00 |
| **电计** | 51.89 | 54.00 | 57.30 | 01:03.14 | 01:08.14 |
| **800米** | 02:00.10 | 02:06.00 | 02:12.80 | 02:26.00 | 02:38.00 |
| **1500米** | 04:08.00 | 04:18.00 | 04:31.00 | 05:05.00 | 05:30.00 |
| **3000米** | 08:55.00 | 09:20.00 | 09:50.00 | 11:00.00 | 12:00.00 |
| **5000米** | 15:30.00 | 15:45.00 | 17:10.00 | 20:00.00 | 23:00.00 |
| **10000米** | 32:30.00 | 33:00.00 | 37:00.00 | 42:00.00 | 48:00.00 |
| **100米栏** | **手记** | — | — | — | 15.50 | 17.00 |
| **电计** | 13.20 | 13.70 | 14.33 | 15.74 | 17.24 |
| **400 米栏** | **手记** | — | — | — | 01:07.00 | 01:15.00 |
| **电计** | 55.50 | 58.50 | 01:01.00 | 01:08.00 | 01:16.00 |
| **3000米障碍** | 10:00.00 | 10:08.00 | 11:10.00 | 12:30.00 | 14:00.00 |
| **马拉松** | 2:34:00 | 2:40:00 | 3:19:00 | 3:50:00 | 4:10:00 |
| **5000米竞走（场地）** | 21:19.80 | 22:19.80 | 24:55.00 | 27:30.00 | 30:00.00 |
| **10公里竞走（公路、场地）** | 43:27.00 | 44:43.00 | 51:28.00 | 57:30.00 | 1:02:30 |
| **20公里竞走** | 1:30:00 | 1:33:00 | 1:46:30 | 2:14:30 | 2:35:30 |
| **跳高** | 1.90米 | 1.84米 | 1.75米 | 1.56米 | 1.40米 |
| **撑竿跳高** | 4.30米 | 4.00米 | 3.60米 | 3.00米 | 2.40米 |
| **跳远** | 6.65米 | 6.35米 | 5.85米 | 5.20米 | 4.50米 |
| **三级跳远** | 14.15米 | 13.50米 | 12.50米 | 11.00米 | 9.40米 |
| **铅球（4千克）** | 18.30米 | 17.30米 | 15.30米 | 12.50米 | 10.00米 |
| **铁饼（1千克）** | 62.00米 | 56.50米 | 51.00米 | 39.00米 | 31.00米 |
| **标枪（600克）** | 62.00米 | 56.00米 | 52.00米 | 38.00米 | 30.00米 |
| **链球（4千克）** | 66.00米 | 60.00米 | 53.00米 | 40.00米 | 32.00米 |
| **七项全能** | **手记** | — | — | — | 3600分 | 3200分 |
| **电计** | 6000分 | 5200分 | 4510分 | 3500分 | 3100分 |

大学生田径等级锻炼标准

**男子**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 七级 | 八级 | 九级 |
| 1 | 100 米 | 14.50 | 13.06 | 12.80 |
| 2 | 200 米 | 30.40 | 28.40 | 26.40 |
| 3 | 400 米 | 1:11.06 | 1:03.06 | 58.60 |
| 4 | 800 米 | 2:43.00 | 2:30.00 | 2:20.00 |
| 5 | 1500 米 | 5:29.5 | 5:14.5 | 4:49.5 |
| 6 | 5000 米 | 21:25.0 | 19:40.0 | 18:10.0 |
| 7 | 10000 米 | 39:37.0 | 39:31.0 | 39:25.0 |
| 8 | 半程马拉松 | 1:57.0 | 1:51.0 | 1:45.0 |
| 9 | 110 米栏 | 20.4 | 19.5 | 18.6 |
| 10 | 跳高（米） | 1.40 | 1.52 | 1.63 |
| 11 | 跳远（米） | 4.55 | 5.05 | 5.55 |
| 12 | 三级跳远（米） | 10.10 | 11.00 | 11.90 |
| 13 | 铅球（7.26kg） | 7.35 | 8.35 | 9.35 |
| 14 | 铁饼（2kg）（米） | 18.0 | 21.5 | 25.0 |
| 15 | 标枪（800g）（米） | 24.6 | 28.4 | 32.0 |
| 16 | 10 公里健步走 | 1:42.0 | 1:35.0 | 1:29:0 |

**女子**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 七级 | 八级 | 九级 |
| 1 | 100 米 | 16.5 | 15.4 | 14.4 |
| 2 | 200 米 | 35.6 | 33.6 | 31.6 |
| 3 | 400 米 | 1:25.6 | 1:18.6 | 1:12.6 |
| 4 | 800 米 | 3:06.0 | 2:53.0 | 2:43.0 |
| 5 | 1500 米 | 6:21.0 | 5:56.0 | 5:36.0 |
| 6 | 5000 米 | 24:32.0 | 24:17.0 | 24:15.0 |
| 7 | 10000 米 | 50:43.0 | 50:36.0 | 50:30.0 |
| 8 | 半程马拉松 | 2:12.0 | 2:06.0 | 2:00.0 |
| 9 | 100 米栏 | 19.5 | 18.4 | 17.4 |
| 10 | 跳高（米） | 1.16 | 1.27 | 1.38 |
| 11 | 跳远（米） | 3.55 | 3.95 | 4.35 |
| 12 | 三级跳远（米） | 7.35 | 8.25 | 9.15 |
| 13 | 铅球（4kg）（米） | 8.00 | 8.80 | 9.60 |
| 14 | 铁饼（1kg）（米） | 21.80 | 25.30 | 28.30 |
| 15 | 标枪（600g） | 19.40 | 22.80 | 26.0 |
| 16 | 10 公里健步走 | 1:52.0 | 1:46.0 | 1:41.0 |