

第十四届全国运动会体操项目竞赛规程

（征求意见稿）

一、竞赛项目

（一）男子 17 岁以上组：团体、个人全能、自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠

（二）女子 15 岁以上组：团体、个人全能、跳马、高低杠、平衡木、自由体操

（三）男子 17 岁以下组：团体

（四）女子 14 岁以下组：团体

二、运动员资格

（一）符合《第十四届全国运动会运动员代表资格规定》（体竞字〔2018〕128 号）的有关要求。

（二）符合《体育总局办公厅关于印发第十四届全国运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121 号）、《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168 号）和《体育总局办公厅关于第十四届全国运动会增设项目的通知》（体竞字〔2021〕83 号）的有关规定。

（三）符合《体育总局办公厅关于配合做好全军专业体育力量调整改革工作的通知》（体竞字〔2020〕176 号）的有关规定。

三、参加办法

（一）资格赛

2021年全国体操锦标赛为男子17岁以上组和女子15岁以上组第十四届全运会体操资格赛。

1. 运动员年龄

（1）男子17岁以上组：2004年12月31日前出生。

（2）女子15岁以上组：2006年12月31日前出生。参加女子团体的单位最多可报2名14岁的运动员（2007年1月1日至12月31日出生）。

运动员年龄以第二代居民身份证为准。已在总局注册的运动员，注册年龄和二代身份证年龄一致方可参赛。

2. 参赛人数

（1）凡参加团体比赛的单位，每个团体可报运动员6名和候补运动员1名，每个团体可报在编官员为：领队1名，教练3名，医生1名；女子团体教练中必须至少有1名女教练。参加团体比赛的单位，除团体外，男、女队如仍有个人运动员获得个人参赛资格，男、女队可再报在编教练各1名。

（2）未能组成团体，参加个人比赛的单位可报男、女队运动员各3名，可报在编官员为：领队1名，男、女队教练各2名，医生1名。女队教练中必须至少有1名女教练。

（3）以个人身份参赛的运动员，可报教练1名，医生1名。

（4）允许各单位报超编官员（含教练员等），按照超编人员标准收费。

3. 健康要求

(1) 参赛单位应对参赛运动员和官员的健康状况和意外伤害负责，并承担与参加比赛有关的风险。以个人身份参赛的运动员对自己的健康状况和意外伤害负责，并承担与参加比赛有关的一切风险。该风险包括但不限于赛事期间可能发生的任何人身伤害、财产损失。报名参赛即意味着各参赛单位和有关人员完全理解并接受本约定，并放弃追究办赛相关单位法律责任的权利。

(2) 参赛运动员必须经县级以上医务部门证明身体健康。

体操是一项技术要求高、艺术表现力强，有一定运动风险的竞技项目，对参赛运动员身体状况有较高的要求，参赛运动员应身体健康，有长期参加体操训练的基础。有以下身体状况者不宜参加比赛：

- ① 先天性心脏病和风湿性心脏病；
- ② 高血压和脑血管疾病；
- ③ 心肌炎和其它心脏病；
- ④ 冠状动脉病和严重心律不齐；
- ⑤ 血糖过高或过低的糖尿病；
- ⑥ 比赛日前两周以内患感冒；
- ⑦ 其它不适合运动的疾病；
- ⑧ 孕妇。

4. 报名要求

(1)各参赛单位和个人须于赛前一个月通过国家体育总局体操运动管理中心官网的全国体操竞赛报名系统进行报名。逾期不再接受报名。

(2) 在国家体操集训队训练的运动员代表原单位参加比赛，由原单位报名，占原单位名额。

(3) 比赛报名截止后，原则上不得进行人员变更。

(4) 报到前运动员因伤病不能参赛允许退赛，但必须在报到前以书面形式报国家体育总局体操中心批准并出示有关省市至少二甲医院出具的诊断证明。

(5) 随队医生名额不允许其他人员占用，应在报名时提交医师执业证书或按摩师证书原件扫描件，否则无法完成报名。

(6) 每位参赛运动员须签署《2021 年全国体操锦标赛暨第十四届全运会体操资格赛免责声明》，以单位身份参赛的，由单位赛前组织运动员进行学习，告知《申明》具体内容，由单位为参赛运动员出具《申明》。以个人身份参赛的，由个人出具《申明》。否则无法完成报名。

(7) 参赛单位和个人须于报名前签署赛风赛纪和反兴奋剂的承诺书，在全国体操竞赛报名系统提交原件扫描件，否则无法完成报名。

(8) 未在国家体育总局注册，以个人身份参赛的运动员由个人出具身份证明原件扫描件，否则无法完成报名。

(9) 参赛运动员必须购买保险方可参赛。具体要求如下：

保险时间：2021 年 1 月 1 日-12 月 31 日。

保险范围：保险期间内被保险人参加比赛过程（含参赛往返途中）出现的意外伤害事故或突发急性病事故。

各参赛单位和个人须在报名时提交保险单原件扫描件，否则无法完成报名。

（二）决赛

1. 男子 17 岁以下组和女子 14 岁以下组

（1）运动员年龄

男子 17 岁以下组：2004 年 1 月 1 日至 2006 年 12 月 31 日出生

女子 14 岁以下组：2007 年 1 月 1 日至 2008 年 12 月 31 日出生

运动员年龄以第二代居民身份证为准。已在总局注册的运动员，注册年龄和二代身份证年龄一致方可参赛。

（2）参赛人数

凡参加团体比赛的单位，每个团体可报运动员 6 名和候补运动员 1 名，每个团体可报在编官员为：领队 1 名，教练 3 名，医生 1 名；女子团体教练中必须至少有 1 名女教练。

2. 男子 17 岁以上组和女子 15 岁以上组

（1）参加 2021 年东京奥运会的运动员直接获得参加第十四届全运会决赛资格。

（2）香港特别行政区、澳门特别行政区原则上可直接获得参

加第十四届全运会决赛资格。两个参赛单位可分别报名男队、女队各一支，不占第十四届全运会决赛运动员（队）数量配额。

（3）获得第十四届全运会资格赛团体前 12 名的运动队、个人全能前 24 名和各单项前 8 名的运动员，获得参加第十四届全运会决赛资格。

（4）获得第十四届全运会决赛团体比赛资格的单位，在符合第十四届全运会决赛资格规定的条件下，具体参赛名单可以由各参赛单位重新确定。但仅获得个人参赛资格的运动员，参赛名额属于自己，不得转让给其他运动员。获得个人参赛资格的运动员可以报名参加团体比赛，其因参加团体比赛而空出的个人参赛名额自动取消。仅获得团体比赛资格，未获得个人参赛资格的，如果未报名参加团体比赛，不能再以个人资格参加比赛。

（5）参赛人数

①凡参加团体比赛的单位，每个团体可报运动员 6 名和候补运动员 1 名。女子团体教练中必须至少有 1 名女教练。

②以个人身份参赛的运动员，可报教练 1 名，医生 1 名。

3. 各运动队官员数量按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121 号）第三条第（三）项的规定执行。

4. 健康要求

（1）参赛单位应对参赛运动员和官员的健康状况和意外伤害负责，并承担与参加比赛有关的风险。以个人身份参赛的运动员

对自己的健康状况和意外伤害负责，并承担与参加比赛有关的一切风险。该风险包括但不限于赛事期间可能发生的任何人身伤害、财产损失。报名参赛即意味着各参赛单位和有关人员完全理解并接受本约定，并放弃追究办赛相关单位法律责任的权利。

(2) 参赛运动员必须经县级以上医务部门证明身体健康。

体操是一项技术要求高、艺术表现力强，有一定运动风险的竞技项目，对参赛运动员身体状况有较高的要求，参赛运动员应身体健康，有长期参加体操训练的基础。有以下身体状况者不宜参加比赛：

- ①先天性心脏病和风湿性心脏病；
- ②高血压和脑血管疾病；
- ③心肌炎和其它心脏病；
- ④冠状动脉病和严重心律不齐；
- ⑤血糖过高或过低的糖尿病；
- ⑥比赛日前两周以内患感冒；
- ⑦其它不适合运动的疾病；
- ⑧孕妇。

5. 报名要求

(1) 报名时间和程序根据国家体育总局关于第十四届全运会的报名要求进行。

(2) 在国家体操集训队训练的运动员代表原单位参加比赛，由原单位报名，占原单位名额。

(3) 比赛报名截止后，原则上不得进行人员变更。

(4) 报到前运动员因伤病不能参赛允许退赛，但必须在报到前以书面形式报国家体育总局体操中心批准并出示有关省市至少二甲医院出具的诊断证明。

(5) 随队医生名额不允许其他人员占用，应在报名时提交医师执业证书或按摩师证书原件扫描件，否则无法完成报名。

(6) 每位参赛运动员须签署《第十四届全运会体操决赛免责声明》，以单位身份参赛的，由单位赛前组织运动员进行学习，告知《申明》具体内容，由单位为参赛运动员出具《申明》。以个人身份参赛的，由个人出具《申明》。否则无法完成报名。

(7) 参赛单位和个人须于报名前签署赛风赛纪和反兴奋剂的承诺书，否则无法完成报名。

(8) 未在国家体育总局注册，以个人身份参赛的运动员由个人出具身份证明原件扫描件，否则无法完成报名。

(9) 参赛运动员必须购买保险方可参赛。具体要求如下：

保险时间：2021年1月1日-12月31日。

保险范围：保险期间内被保险人参加比赛过程（含参赛往返途中）出现的意外伤害事故或突发急性病事故。

各参赛单位和个人须在报名时提交保险单原件扫描件，否则无法完成报名。

四、竞赛办法

(一) 男子17岁以下组和女子14岁以下组不举行第十四届

全运会体操资格赛，直接参加第十四届全运会体操决赛。决赛进行预赛和团体决赛。

1. 预赛

(1) 该赛成绩决定参加团体决赛的资格和团体第 9 名之后的排名。

(2) 参加团体的单位可派 4-6 名运动员参赛，每个单项可派 4-5 名运动员比赛，将各单项 4 个最高得分计入团体总分(6-5-4 赛制)。

(3) 男子进行 6 个项目的比赛，女子进行 4 个项目的比赛。

2. 团体决赛

(1) 获得预赛团体前 8 名的队参加团体决赛。预赛团体成绩带入团体决赛，两场团体成绩总和决定团体名次。

(2) 参加团体的单位可派 4-6 名运动员参赛，每个单项可派 4-5 名运动员比赛，将各单项 4 个最高得分计入团体总分(6-5-4 赛制)。

(二) 男子 17 岁以上组和女子 15 岁以上组进行体能测试、预赛、团体决赛、个人全能决赛和单项决赛。

1. 体能测试

全运会体操资格赛前组织体能测试。体能测试成绩达到准入标准方可参加全运会体操资格赛和全运会体操决赛。体能测试内容、评分标准和准入标准详见附件。

2. 预赛

(1) 该赛成绩决定参加个人全能决赛、单项决赛和团体决赛的资格，和团体第 9 名之后的排名、个人全能第 24 名之后的排名，以及各单项第 8 名之后的排名。

(2) 参加团体的单位可派 4-6 名运动员参赛，每个单项可派 4-5 名运动员比赛，将各单项 4 个最高得分计入团体总分(6-5-4 赛制)。

(3) 男子进行 6 个项目的比赛，女子进行 4 个项目的比赛。只有参加了所有项目比赛的运动员才能获得参加全能比赛的资格。

(4) 计算全能和团体成绩时，只计算第 1 跳的分数。

(5) 要进入跳马决赛必须跳 2 个动作。两跳的平均分决定进入单项决赛的资格。

3. 全能决赛

(1) 该赛成绩决定个人全能名次。

(2) 男子进行 6 个项目的比赛，女子进行 4 个项目的比赛。

(3) 预赛中全能排名前 24 名的运动员参赛(每个单位最多 2 人)。预赛成绩不带入全能决赛，以全能决赛成绩决定全能名次。

(4) 根据预赛全能成绩确定 4 名候补运动员。如果候补运动员上场，出场顺序同被替换的运动员。

4. 个人单项决赛

(1) 该赛成绩决定各单项名次。

(2) 预赛中各单项前 8 名的运动员参加(每个单位最多 2

人)。预赛成绩不带入单项决赛。

(3) 决赛中，运动员在各单项上完成一套动作（跳马须完成两跳）。

(4) 根据预赛成绩确定各单项 3 名候补运动员。如果候补运动员上场，出场顺序同被替换的运动员。

(5) 如香港、澳门无运动员进入个人单项决赛，将为其增加名额，但男子不超过 2 项（含 2 项，每项 1 人），女子不超过 1 项（每项 1 人），前提是上述运动员在预赛有关项目的比赛中技术成绩排在前 16 名（含 16 名）。上述运动员的决赛出场顺序排在正常获得资格的运动员之前。运动员超出 2 人（含 2 人），则按照姓名拼写的计算机顺序标记“编排名次”。

5. 团体决赛

(1) 该赛成绩决定团体名次。

(2) 获得预赛团体前 8 名的队参加团体决赛。预赛团体成绩不带入团体决赛。

(3) 参加团体的单位可派 4-6 名运动员参赛，每个单项可派 4 名运动员比赛，将各单项 4 个得分计入团体总分（6-4-4 赛制）。

(三) 参赛单位和个人须在本单位（人）预赛、团体决赛开赛前 24 小时提交出场顺序至总记录处，赛前 24 小时的期限按照各参赛单位（人）实际比赛时间计算。如果没有在规定期限内提交出场顺序，则该单位运动员的出场顺序按号码布的顺序安排。

通过抽签把个人运动员分到不同的混合组进行比赛。每个混合组的参赛单位自行协商出场顺序,开赛前 24 小时提交由各参赛单位共同签字的出场顺序至总记录处,赛前 24 小时的期限按照各混合组实际比赛时间计算。

(四) 参加团体比赛的单位在提交出场顺序时必须将每个项目所有运动员的名字都提交。如果运动员在比赛中受伤,已经提交的出场顺序不能变更。把受伤运动员从出场名单中删除,将替补运动员放到同一个位置比赛。

(五) 如果团体运动员在预赛/决赛开始前 24 小时之后,预赛/决赛开始 60 分钟之前这一阶段受伤或生病,并出具经国家体育总局体操中心/组委会认定的医生(医疗机构)核实的医疗证明/报告,则该运动员可作为候补运动员使用。替补上场的运动员应完全按照被替换运动员的位置进行比赛。

(六) 在预赛/决赛开始前 60 分钟到团体预赛/决赛结束这一阶段,如果已确认上场的团体运动员受伤或生病,并出具经国家体育总局体操中心/组委会认定的医生(医疗机构)核实的医疗证明/报告,男子 17 岁以上组和女子 15 岁以上组预赛出场的第 6 名和团体决赛出场顺序的第 5 名和第 6 名运动员可替补上场比赛。男子 17 岁以下组和女子 14 岁以下组预赛、团体决赛出场的第 6 名运动员可替补上场比赛。替补上场的运动员应完全按照被替换运动员的位置进行比赛。

(七) 如果有运动员在预赛受伤,并出具国家体育总局体操

中心/组委会认定的医生（医疗机构）核实的医疗证明/报告，并经竞赛负责人和高级裁判组组长批准，可由第 7 名（候补）运动员替换受伤的运动员参加团体决赛。

（八）已获得全能决赛或单项决赛参赛资格的运动员，其参赛单位可自主进行更换，前提是替补上来的运动员其名次必须高于第一候补。替换上来的运动员按照被替换运动员的抽签位置进行比赛。以上变更应在男子/女子体操全能决赛或单项决赛开赛前 24 小时完成，由运动员所在单位领队向组委会总记录处提出，总记录处负责审核，并将换人结果通知到运动队和竞委会相关负责人。截止时间之后仅允许伤病换人。

（九）获资格参加个人全能决赛和单项决赛的运动员如果放弃比赛，需在全能决赛和单项决赛开赛前 24 小时提交弃赛申请。

（十）获全能决赛和单项决赛参赛资格的运动员如放弃全能决赛，仍可参加单项决赛。

（十一）打破平分

1. 预赛

所有决赛的预赛：一旦在任何地方出现平分，将按照如下方法打破平分。

（1）全能决赛的预赛

如在全能决赛的预赛中出现平分，按照如下标准打破平分：

①将各单项的最终得分相加，总分最高者名次列前（即：男子体操根据需要依次将 5 个、4 个、3 个、2 个、1 个单项最高分

相加;女子体操根据需要依次将3个、2个、1个单项最高分相加);

②如果仍然平分,则将所有项目的E分相加,总分最高者名次列前;

③如果仍然平分,则将所有项目的D分相加,总分最高者名次列前;

如果仍然平分,则平分的运动员名次并列,平分运动员均进入决赛。并列人员将按照姓名拼写的计算机顺序标记“编排名次”,决赛出场顺序将以“编排名次”为准。

(2) 单项决赛的预赛

除跳马外,在其它项目决赛的预赛中如出现平分,按照如下标准打破平分:

①E分最高者名次列前;

②D分最高者名次列前;

如果仍然平分,则平分的运动员名次并列,平分运动员均进入决赛。并列人员将按照姓名拼写的计算机顺序标记“编排名次”,决赛出场顺序将以“编排名次”为准。

如在跳马单项决赛的预赛中出现平分,按照如下标准打破平分:

①取平均分之前,单次跳马得分最高者名次列前;

②如果仍然平分,单次跳马E分最高者名次列前;

③如果仍然平分,单次跳马D分最高者名次列前;

如果仍然平分，则平分的运动员名次并列，平分运动员均进入决赛。并列人员将按照姓名拼写的计算机顺序标记“编排名次”，决赛出场顺序将以“编排名次”为准。

(3) 团体决赛的预赛

如在团体决赛的预赛中出现平分，按照如下标准打破平分：

将各单项的团体有效得分相加，总分最高者名次列前（即：男子体操根据需要依次将5个、4个、3个、2个、1个团体单项最高分相加；女子体操根据需要依次将3个、2个、1个团体单项最高分相加）；

如果仍然平分，则平分的队伍名次并列，平分队伍均进入决赛。并列队伍将按照队伍姓名拼写的计算机顺序标记“编排名次”，决赛出场顺序将以“编排名次”为准。

2. 决赛

(1) 全能决赛

如在全能决赛中出现平分，按照如下标准打破平分：

①将各单项的最终得分相加，总分最高者名次列前（即：男子体操根据需要依次将5个、4个、3个、2个、1个单项最高分相加；女子体操根据需要依次将3个、2个、1个单项最高分相加）；

②如果仍然平分，则将所有项目的E分相加，总分最高者名次列前；

③如果仍然平分，则将所有项目的 D 分相加，总分最高者名次列前；

如果仍然平分，则平分的运动员名次并列。

(2) 单项决赛

除跳马外，在其它项目的决赛中如出现平分，按照如下标准打破平分：

①E 分最高者名次列前；

②D 分最高者名次列前；

如果仍然平分，则平分的运动员名次并列。

跳马决赛：如在跳马单项决赛中出现平分，按如下标准打破平分：

①取平均分之前，单次跳马得分最高者名次列前；

②如果仍然平分，两次跳马 E 分最高者名次列前；

③如果仍然平分，两次跳马 D 分最高者名次列前；

如果仍然平分，则平分的运动员名次并列。

(3) 团体决赛

如在团体决赛中出现平分，按照如下标准打破平分：

将各单项的团体有效得分相加，总分最高者名次列前（即：男子体操根据需要依次将 5 个、4 个、3 个、2 个、1 个团体单项最高分相加；女子体操根据需要依次将 3 个、2 个、1 个团体单项

最高分相加)；

如果仍然平分，则平分的队伍名次并列。

(十二) 男子 17 岁以上组和女子 15 岁以上组采用国际体操联合会颁发的《2017-2020 年版体操评分规则》、技术简报等进行评分。男子 17 岁以下组和女子 14 岁以下组采用国际体操联合会颁发的《2017-2020 年版体操评分规则》(青少年部分)、技术简报等进行评分。

五、录取名次与奖励

决赛阶段比赛的录取名次和奖励按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121 号)和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》(体竞字〔2020〕168 号)规定执行。

六、报名和报到

(一) 资格赛报名和报到通知另发；

(二) 决赛报名和报到按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121 号)第三条第(二)、(四)规定执行。

七、技术官员

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121 号)第八条规定执行。

八、兴奋剂和性别检查

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）及国家体育总局公布的第十四届全国运动会兴奋剂方面的有关规定执行。

九、仲裁

仲裁委员会人员组成和职责范围按国家体育总局及体操有关规定执行。

十、未尽事宜，另行通知。

附件：第十四届全国运动会体操项目体能测试方案

附件

第十四届全国运动会体操项目体能测试方案

2021年全国体操锦标赛暨第十四届全运会资格赛前将组织统一的体能测试，体能成绩作为参加第十四届全运会资格赛和决赛的准入标准，具体办法如下。

一、体能测试内容与评分标准

见附表

二、团体比赛

（一）进行基础体能 10 项测试。

每个团体最多有 6 人参加 10 项体能测试，从各项体能成绩中选取 4 人最好成绩计入体能团体总成绩。体能团体总成绩达到 240 分（含 240 分）的队伍获得参加第十四届全运会体操资格赛团体比赛资格。

（二）参加第十四届全运会资格赛、决赛的运动员均须参加体能测试，包括第十四届全运会决赛团体阵容重新调整需要替换参赛的运动员（含候补）。如果因换人导致体能团体总成绩未达到 240 分，原获得的第十四届全运会决赛团体资格取消，由第十四届全运会资格赛团体成绩排名第 12 名之后且体能团体总成绩达到 240 分的队伍自动依次替补参赛。

三、个人全能决赛

进行基础体能 10 项测试。体能成绩达到 60 分者（含 60 分），按照第十四届全运会资格赛的预赛全能技术成绩排名，产生个人

全能前 24 名参加资格赛的个人全能决赛。

四、单项决赛

(一) 进行基础体能 10 项测试。根据各单项特点，从基础体能 10 项中选择各单项对应测试项目。各单项平均每项体能成绩达到 7 分者（含 7 分），按照第十四届全运会资格赛的预赛单项技术成绩排名，产生个人单项前 8 名参加资格赛的单项决赛。

(二) 各单项的基础体能测试项目

1、男子

跳马：30 米跑、垂直纵跳、深蹲、卧推

自由体操：垂直纵跳、深蹲、腹肌、背肌

鞍马、吊环、双杠、单杠：卧推、引体向上、腹肌、背肌

2、女子

跳马：30 米跑、垂直纵跳、深蹲、卧推、BMI

高低杠：引体向上、卧推、腹肌、背肌、BMI

平衡木：深蹲、腹肌、背肌、BMI

自由体操：深蹲、垂直纵跳、腹肌、背肌、BMI

五、国家队运动员以体育总局国家训练基地内的集中体能测试成绩为准。

第十四届全运会体操项目体能测试评分标准

评分	二选一				坐位体前屈 (厘米)		30m 冲刺 (秒)	垂直纵跳 (厘米)		深蹲相对 力量	卧推相对 力量	引体向上		腹肌 耐力 (秒)	背肌 耐力 (秒)	3000米 (分秒)	
	BMI		体脂百分比 (%)														
	男	女	男	女	男	女		男	女			男	女			男	女
10	<18	<20	≤8	≤15	≥28	≥32	≤4.5	≥55	≥50	>1.2	>1.2	≥25	≥15	≥120	≥120	≤12:00	≤13:00
9	18.0-18.3	20.0-20.3	9	16	27	31	4.6	54	49	—	—	24	14	115-119	115-119	12:01-12:15	13:01-13:15
8	18.4-18.7	20.4-20.7	10	17	26	30	4.7	53	48	1.1	1.1	23	13	110-114	110-114	12:16-12:30	13:16-13:30
7	18.8-19.1	20.8-21.1	11	—	25	29	4.8	52	47	—	—	22	12	105-109	105-109	12:31-12:45	13:31-13:45
6	19.2-19.5	21.2-21.5	12	18	22-24	26-28	4.9	51	46	—	—	21	11	100-104	100-104	12:46-13:00	13:46-14:00
5	19.6-19.9	21.6-21.9	13	—	19-21	23-25	5.0	50	45	1.0	1.0	20	10	90-99	90-99	13:01-13:30	14:01-14:30
4	20.0-20.3	22.0-22.3	14	19	16-18	20-22	5.1	47-49	42-44	—	—	18-19	9	80-89	80-89	13:31-14:00	14:31-15:00
3	20.4-20.7	22.4-22.7	15	—	11-15	15-19	5.2	43-46	38-41	0.9	0.9	16-17	8	70-79	70-79	14:01-14:30	15:01-15:30
2	20.8-21.1	22.8-23.1	16	20	6-10	10-14	—	39-42	34-37	0.8	0.8	14-15	7	60-69	60-69	14:31-15:00	15:31-16:00
1	21.2-22.0	23.2-24.0	17	21-23	1-5	5-9	—	35-38	30-33	0.7	0.7	11-13	6	30-59	30-59	15:01-15:30	16:01-16:30
0	>22	>24	≥18	≥24	≤0	≤4	>5.2	<35	<30	≤0.6	≤0.6	≤10	≤5	<30	<30	>15:30	>16:30

备注： 1、各项指标得分计算四舍五入，精确到小数点后相应位数。

2、3000m跑6-9分为15s一个区间，平均1.5秒得0.1分，1-5分为30s一个区间，平均3秒得0.1分。