

第十四届全国运动会田径项目竞赛规程

（征求意见稿）

一、竞赛项目

男子（26 项）：100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、5000 米、10000 米、110 米栏、400 米栏、3000 米障碍、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、链球、标枪、十项全能、20 公里竞走、20 公里竞走团体、50 公里竞走、马拉松、4×100 米接力、4×200 米接力、4×400 米接力

女子（25 项）：100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、5000 米、10000 米、100 米栏、400 米栏、3000 米障碍、跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、链球、标枪、七项全能、20 公里竞走、20 公里竞走团体、马拉松、4×100 米接力、4×400 米接力、投掷团体（铅球、标枪、链球、铁饼）

混合（1 项）：男女混合 4×400 米接力

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)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。

(四)运动员年龄:男子50公里竞走、马拉松项目参赛运动员年龄须为20周岁及以上(2001年12月31日之前出生);投掷、投掷团体、全能、20公里竞走、10000米须为18周岁及以上(2003年12月31日之前出生);其他项目须为16周岁及以上(2005年12月31日之前出生)。以上年龄均以2021年12月31日计算。

三、参加办法

(一) 体能准入

所有参加决赛阶段的运动员须提前通过体能测试,总分达60分及以上方能获得准入资格。体能测试按项群统一组织,原则上在各项目资格赛前举行。

1. 时间:2021年4-6月

2. 参加人员:

(1) 所有按要求须参加资格赛的运动员;

(2) 东京奥运会参赛运动员(国家队内部体能测试成绩带入);

(3) 拟报名参加资格赛或决赛阶段接力项目、团体项目的运动员;

(4) 使用机动名额参加决赛阶段的运动员。

3. 测试项目和标准详见附件。

4. 其它事项另行通知。

（二）资格赛选拔

符合资格赛参赛条件的运动员，需在资格赛中取得特定名次方可获得决赛阶段的参赛资格。

1. 场地项目资格赛：2021 年 6 月。

参加人员：

（1）2019-2021 年（截止至场地项目资格赛前 30 天）单项最好成绩总排名进入以下名次的运动员（各单位每项限报 3 人）：

前 24 名：所有径赛项目（接力除外）；

前 20 名：所有田赛项目、全能项目、接力项目；

报名投掷团体的运动员无名次要求，但须参加过 2019-2021 年中国田径协会认可的赛事。投掷团体与单项运动员不能兼项（特殊说明的除外）。

（2）各单位 2 名机动名额（须参加过 2019-2021 年中国田径协会认可的赛事）；

2. 竞走项目资格赛：2021 年 5 月。

参加人员：

（1）2019 和 2020 年全国竞走锦标赛、冠军赛中，单项最好成绩排名进入以下名次的运动员（东京奥运会达标的运动员不占排名）：

前 50 名：男子 20 公里竞走、男子 50 公里竞走、女子 20 公里竞走；

前 10 名：符合年龄要求的男子 10 公里的前 10 名有资格报名“男子 20 公里竞走”，女子 10 公里的前 10 名有资格报名“女子 20 公里竞走”。男子 30 公里前 10 名有资格报名“男子 50 公里或 20 公里竞走”。

(2) 没有（或只有 1 人）进入上述总排名运动员的单位，每个单位可另报每项各 2 人（或每项补足各 2 人），但其在 2019、2020 两年中单项最好成绩不得低于男子 20 公里 1:35:20、女子 20 公里 1:46:30、男子 50 公里 4:23:20（一级运动员标准）的标准。

(3) 报名 20 公里竞走团体的运动员无名次要求，但须有 2019-2021 年中国田径协会认可的竞走比赛单项成绩。竞走团体与单项运动员不能兼项（特殊说明的除外）。

3. 马拉松项目资格赛：2021 年 6 月底或 7 月初。

(1) 2019-2020 年中国田径协会主办的全国马拉松锦标赛、冠军赛中，男、女马拉松最好成绩总排名前 50 名的运动员（东京奥运会达标的运动员不占排名）；

(2) 没有（或只有 1 人）进入上述总排名运动员的单位，每个单位可另报男、女各 2 人（或补足男、女各 2 人），但其在 2019、2020 两年中马拉松最好成绩不得低于男子 2:32:00、女子 3:10:00（一级运动员标准）的标准。

以上各项资格赛竞赛规程、具体时间、地点另行通知。

（三）参加国际比赛获得决赛资格

1. 东京奥运会参赛运动员；参加东京奥运会接力项目的运动员所在单位继续联合组队组成的接力队。

2. 2019 年田径世锦赛前 8 名的运动员。

3. 2018 年亚运会冠军、洲际杯前 6 名、世界竞走团体锦标赛个人前 8 名、团体前 6 名的运动员。

4. 运动员应服从国家队需要，参加奥运会资格赛、世界锦标赛或类似重大国际比赛的集训和参赛任务。因备战需要无法参加全运会资格赛的运动员，经国家体育总局批准后可以直接参加决赛。

注：以上运动员（接力队）无须参加资格赛，在体能达标的基础上，自动获得本项目决赛资格，且均不占项目名额和各单位每项限报名额。

（四）运动员基数获得决赛资格

若各单位无运动员（男或女）获得场地项目决赛资格（竞走、马拉松项目除外），可最多可使用 2 名运动员基数参加决赛（男女各一）。使用基数需符合以下条件：

1. 违反国家队管理规定受到暂停比赛资格或开除出国家队或其他情节严重的情况，不能使用基数参加全运会；

2. 使用基数的运动员，除单项成绩外，其它须符合参赛的资格条件。

3. 使用基数的运动员必须在 2019、2020 年间参加过中国田协认可的比赛。

4. 使用基数的运动员只能报一个项目。

（五）香港、澳门特别行政区代表队运动员直接获得决赛资格

每项限报 3 人，接力项目限报 1 队，不参加团体项目。

（六）决赛

1. 资格赛中，达到以下名次者将获得参加决赛的资格：

- （1）场地项目排名前 16 者（含接力队）；
- （2）竞走项目排名前 30 者；
- （3）马拉松项目排名前 30 者；
- （4）投掷团体项目排名前 12 者；
- （5）竞走团体项目排名前 12 者。

2. 径赛 800 米及以上项目前 8 名、其他场地项目前 16 名中，每名运动员只占 1 个录取名额参加全运会决赛。如 1 名 100 米运动员在 2 个或 2 个以上项目中排名前 16 名，则占其名次较优项目的名额。如名次相同则由中国田径协会抽签决定，另一项的名额由该项后续名次递补（按照资格赛的排名）。

3. 运动员报项办法

（1）运动员只能报其参加了资格赛并通过选拔的项目（包括接力）。

（2）参加竞走和投掷团体项目的运动员可不同于参加资格赛的运动员，但须体能达标。

(3) 各单位每项接力限报 1 队，每队最多可报 6 人。
所有参加接力比赛的运动员须为参加资格赛的运动员。

(4) 所有个人项目，各单位每项目限报 3 人（参加国际比赛获得决赛资格的运动员除外）。

(5) 东京奥运会参赛运动员，除主项外可兼报两个副项（含团体项目）。

(6) 2018 年亚运会冠军、洲际杯前 6 名、世界竞走团体锦标赛个人前 8 名、团体前 6 名、2019 年田径世锦赛前 8 名、入选东京奥运会的替补运动员（如接力、竞走项目等），除主项外可兼报一个副项（含团体项目）。

四、竞赛办法

(一) 径赛项目原则上根据报名人数按规则安排赛次。

(二) 田赛项目原则上超过 18 人举行及格赛。及格标准由技术代表根据报名成绩拟定，取 12 人参加决赛。

(三) 男、女 20 公里竞走团体

1. 各队必须报 7 人（4 名 20 公里成年、3 名 10 公里青少年）；成年运动员满 20 周岁及以上（2001 年 12 月 31 日之前出生），青少年运动员的年龄为 16-19 周岁（2002 年 1 月 1 日至 2005 年 12 月 31 日出生）。年龄均以 2021 年 12 月 31 日计算。

2. 团体比赛成绩以各队最好的 3 名成年运动员成绩和最好的 2 名青少年运动员成绩相加，按总时间进行统计，总时间少者列前，以此类推，确定最终团体名次。成绩相等时，

以 3 名成年运动员时间之和少者列前；仍相等时，以成年个人成绩最优者为判定依据。

3. 以上录取办法中，如团体中最后计算名次运动员人数没有达到以上相关规定的队伍，也可进行团体积分的名次排名，但排名是在符合录取要求的队伍之后，按照成年完赛人数优先的原则进行排序，即整体排序为：3 成年 2 青少年、3 成年 1 青少年、3 成年 0 青少年、2 成年 2 青少年、2 成年 1 青少年、1 成年 2 青少年。3 人以下不计排名。

4. 团体和单项比赛将分开进行。

（四）女子投掷团体（铅球、标枪、链球、铁饼）。

1. 各参赛单位在 4 项中选择 2 项参加资格赛，并获得相同项目的决赛资格。每项报名 3 人，以世界田联的计分表为得分依据，每项取前 2 名成绩得分相加得出团体总分。

2. 总分相同者，以两项第 3 名成绩总分为判定依据。再相同者，以两项第 1 名成绩总分为判定依据。

3. 每个项目每名运动员有 3 次试投（掷）机会。

（五）比赛检录时，运动员必须交本人注册卡，否则不能参加比赛。

（六）运动员比赛时，必须穿着印有单位名称（胸前单位名称字高最多为 10 厘米，且不为号码布所覆盖）的统一服装（背心、短裤），比赛服装必须符合世界田联竞赛规则及广告规则的有关规定和中国田径协会有关比赛服装的规定，否则不能参加比赛。

（七）将对参赛运动员进行兴奋剂检查，检查分赛外和赛内。

（八）进入第十四届全运会决赛的运动员，根据需要应承担国家任务，如借故不承担，或在东京奥运会比赛期间消极参赛的，将取消其参加第十四届全运会决赛资格。

（九）凡违反体育道德或有不正当行为者，将取消所有后继项目（包括接力项目）的比赛资格。

五、录取名次与奖励

（一）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。

（二）接力项目：在全运会决赛阶段如参加了预赛，决赛时被替换而没有参加者，将获得与该队相同的名次，如该队获得金牌，决赛被替补的运动员也同样给予金牌，余此类推。

（三）投掷团体和 20 公里竞走团体：所有出场参赛的运动员均获得与该队名次相同的奖励。

（四）颁奖时，接力项目只有最后上场者、投掷团体和竞走团体只有计算成绩者可以出席颁奖仪式。

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）项规定执行。

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中国田径协会有关规定执行。

十、未尽事宜，另行通知。

附件：第十四届全国运动会田径项目体能测试项目及评分标准

附件

第十四届全国运动会田径项目体能测试项目及评分标准

序号	分类	项目（群）	项目 1	项目 2	项目 3	项目 4	备注
1	短跨全能	短 跑 (100-200 米)	30 米（秒）	深蹲相对力量	立定跳远（米）	前抛实心球（米）	30 米为蹲踞式起跑，不包括反应时间和动作时间（第 1 米）；男 4kg 实心球，女 3kg 实心球
2		短 跑 (400 米)	30 米（秒）	深蹲相对力量	立定跳远（米）	前抛实心球（米）	30 米为蹲踞式起跑（可采用三点式起跑），不包括反应时间和动作时间（第 1 米）；男 4kg 实心球，女 3kg 实心球
3		跨 栏 (100-110 米栏)	30 米（秒）	深蹲相对力量	垂直纵跳（c 米）	背肌耐力（秒）	30 米为蹲踞式起跑，不包括反应时间和动作时间（第 1 米）
4		跨 栏 (400 米栏)	30 米（秒）	深蹲相对力量	垂直纵跳（c 米）	背肌耐力（秒）	30 米为蹲踞式起跑（可采用三点式起跑），不包括反应时间和动作时间（第 1 米）
5		全 能	30 米（秒）	深蹲相对力量	立定三级跳（米）	后抛实心球（米）	30 米为蹲踞式起跑，不包括反应时间和动作时间（第 1 米）；男 4kg 实心球，女 3kg 实心球
6	跳跃	跳 远	60 米（秒）	后抛铅球（米）	高翻相对力量	起跳腿负重上箱相对力量	60 米为站立式起跑，箱高为 20c 米，男 4kg 铅球，女 3kg 铅球
7		三级跳远	60 米（秒）	后抛铅球（米）	高翻相对力量	助跑四级跨跳（米）	60 米为站立式起跑，男 4kg 铅球，女 3kg 铅球

8		跳 高	60 米（秒）	后抛铅球（米）	高翻相对力量	助跑垂直跳（c 米）	60 米为站立式起跑，男 4kg 铅球，女 3kg 铅球
9		撑竿跳高	60 米（秒）	后抛铅球（米）	直臂头后拉（kg）	持竿行进间 20 米跑（秒）	60 米为站立式起跑，男 4kg 铅球，女 3kg 铅球
10	投掷	铅 球	30 米跑（秒）	深蹲相对力量	卧拉相对力量	背肌耐力（秒）	30 米跑为站立式起跑
11		链 球	30 米跑（秒）	深蹲相对力量	硬拉相对力量	后抛铅球（米）	30 米跑为站立式起跑，男 6kg 铅球，女 4kg 铅球
12		铁 饼	30 米跑（秒）	深蹲相对力量	高翻相对力量	后抛铅球（米）	30 米跑为站立式起跑，男 6kg 铅球，女 4kg 铅球
13		标 枪	30 米跑（秒）	深蹲相对力量	高翻相对力量	后抛铅球（米）	30 米跑为站立式起跑，男 6kg 铅球，女 4kg 铅球
14	中长跑 马拉松	中 跑 （≤1500 米）	400 米（秒）	3000 米（米:秒）	腹肌耐力（秒）	3 分钟跳绳（次）	
15		长 跑 （≥3000 米）	400 米（秒）	3000 米（米:秒）	腹肌耐力（秒）	3 分钟跳绳（次）	
16		马拉松	400 米（秒）	3000 米（米:秒）	腹肌耐力（秒）	3 分钟跳绳（次）	
17	竞走	竞 走	平板支撑（秒）	60 秒俯卧撑（次）	60 秒负重蹲起（次）	1000 米竞走(米:秒)	60 秒负重蹲起：男 20kg，女 15kg。

短跑（100-200 米）项目体能测试项目及评分标准

评分	30 米（秒）		深蹲相对力量		立定跳远（米）		前抛实心球（米）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤3.60	≤4.00	≥2.50	≥2.20	≥3.30	≥2.90	≥19.00	≥15.00
24	3.63	4.03	2.44	2.14	3.25	2.85	18.50	14.50
23	3.66	4.06	2.38	2.08	3.20	2.80	18.00	14.00
22	3.69	4.09	2.32	2.02	3.15	2.75	17.50	13.50
21	3.72	4.12	2.26	1.96	3.10	2.70	17.00	13.00
20	3.75	4.15	2.20	1.90	3.05	2.65	16.50	12.50
19	3.78	4.18	2.14	1.84	3.00	2.60	16.00	12.00
18	3.81	4.21	2.08	1.78	2.95	2.55	15.50	11.50
17	3.84	4.24	2.02	1.72	2.90	2.50	15.00	11.00
16	3.87	4.27	1.96	1.66	2.85	2.45	14.50	10.50
15	3.90	4.30	1.90	1.60	2.80	2.40	14.00	10.00
14	3.92	4.32	1.84	1.54	2.76	2.36	13.60	9.60
13	3.94	4.34	1.78	1.48	2.72	2.32	13.20	9.20
12	3.96	4.36	1.72	1.42	2.68	2.28	12.80	8.80

11	3.98	4.38	1.66	1.36	2.64	2.24	12.40	8.40
10	4.00	4.40	1.60	1.30	2.60	2.20	12.00	8.00
9	4.02	4.42	1.54	1.24	2.56	2.16	11.60	7.60
8	4.04	4.44	1.48	1.18	2.52	2.12	11.20	7.20
7	4.06	4.46	1.42	1.12	2.48	2.08	10.80	6.80
6	4.08	4.48	1.36	1.06	2.44	2.04	10.40	6.40
5	4.10	4.50	1.30	1.00	2.40	2.00	10.00	6.00
4	4.12	4.52	1.24	0.94	2.36	1.96	9.60	5.60
3	4.14	4.54	1.18	0.88	2.32	1.92	9.20	5.20
2	4.16	4.56	1.12	0.82	2.28	1.88	8.80	4.80
1	4.18	4.58	1.06	0.76	2.24	1.84	8.40	4.40
0	>4.18	>4.58	<1.06	<0.76	<2.24	<1.84	<8.40	<4.40
备注	30 米为蹲踞式起跑，不包括反应时间		无		无		男 4kg 实心球，女 3kg 实心球	

短跑（400 米）项目体能测试项目及评分标准

评分	30 米（秒）		深蹲相对力量		立定跳远(米)		前抛实心球(米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤3.70	≤4.10	≥2.30	≥2.00	≥3.20	≥2.80	≥18.00	≥14.00
24	3.73	4.13	2.24	1.94	3.15	2.75	17.50	13.50
23	3.76	4.16	2.18	1.88	3.10	2.70	17.00	13.00
22	3.79	4.19	2.12	1.82	3.05	2.65	16.50	12.50
21	3.82	4.22	2.06	1.76	3.00	2.60	16.00	12.00
20	3.85	4.25	2.00	1.70	2.95	2.55	15.50	11.50
19	3.88	4.28	1.94	1.64	2.90	2.50	15.00	11.00
18	3.91	4.31	1.88	1.58	2.85	2.45	14.50	10.50
17	3.94	4.34	1.82	1.52	2.80	2.40	14.00	10.00
16	3.97	4.37	1.76	1.46	2.75	2.35	13.50	9.50
15	4.00	4.40	1.70	1.40	2.70	2.30	13.00	9.00
14	4.02	4.42	1.64	1.34	2.66	2.26	12.60	8.60
13	4.04	4.44	1.58	1.28	2.62	2.22	12.20	8.20

12	4.06	4.46	1.52	1.22	2.58	2.18	11.80	7.80
11	4.08	4.48	1.46	1.16	2.54	2.14	11.40	7.40
10	4.10	4.50	1.40	1.10	2.50	2.10	11.00	7.00
9	4.12	4.52	1.34	1.04	2.46	2.06	10.60	6.60
8	4.14	4.54	1.28	0.98	2.42	2.02	10.20	6.20
7	4.16	4.56	1.22	0.92	2.38	1.98	9.80	5.80
6	4.18	4.58	1.16	0.86	2.34	1.94	9.40	5.40
5	4.20	4.60	1.10	0.80	2.30	1.90	9.00	5.00
4	4.22	4.62	1.04	0.74	2.26	1.86	8.60	4.60
3	4.24	4.64	0.98	0.68	2.22	1.82	8.20	4.20
2	4.26	4.66	0.92	0.62	2.18	1.78	7.80	3.80
1	4.28	4.68	0.86	0.56	2.14	1.74	7.40	3.40
0	>4.28	>4.68	<0.86	<0.56	<2.14	<1.74	<7.40	<3.40
备注	30 米为蹲踞式起跑，不包括反应时间		无		无		男 4kg 实心球，女 3kg 实心球	

跨栏（100-110 米栏）项目体能测试项目及评分标准

评分	30 米（秒）		深蹲相对力量		垂直纵跳（c 米）		背肌耐力（秒）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤3.65	≤4.05	≥2.50	≥2.20	≥70.0	≥60.0	≥200	≥180
24	3.68	4.08	2.44	2.14	68.0	58.0	190	170
23	3.71	4.11	2.38	2.08	66.0	56.0	180	160
22	3.74	4.14	2.32	2.02	64.0	54.0	170	150
21	3.77	4.17	2.26	1.96	62.0	52.0	160	140
20	3.80	4.20	2.20	1.90	60.0	50.0	150	130
19	3.83	4.23	2.14	1.84	58.0	48.0	140	120
18	3.86	4.26	2.08	1.78	56.0	46.0	130	110
17	3.89	4.29	2.02	1.72	54.0	44.0	120	100
16	3.92	4.32	1.96	1.66	52.0	42.0	110	90
15	3.95	4.35	1.90	1.60	50.0	40.0	100	80
14	3.97	4.37	1.84	1.54	48.0	38.0	95	75
13	3.99	4.39	1.78	1.48	46.0	36.0	90	70

12	4. 01	4. 41	1. 72	1. 42	44. 0	34. 0	85	65
11	4. 03	4. 43	1. 66	1. 36	42. 0	32. 0	80	60
10	4. 05	4. 45	1. 60	1. 30	40. 0	30. 0	75	55
9	4. 07	4. 47	1. 54	1. 24	38. 0	28. 0	70	50
8	4. 09	4. 49	1. 48	1. 18	36. 0	26. 0	65	45
7	4. 11	4. 51	1. 42	1. 12	34. 0	24. 0	60	40
6	4. 13	4. 53	1. 36	1. 06	32. 0	22. 0	55	35
5	4. 15	4. 55	1. 30	1. 00	30. 0	20. 0	50	30
4	4. 17	4. 57	1. 24	0. 94	28. 0	18. 0	45	25
3	4. 19	4. 59	1. 18	0. 88	26. 0	16. 0	40	20
2	4. 21	4. 61	1. 12	0. 82	24. 0	14. 0	35	15
1	4. 23	4. 63	1. 06	0. 76	22. 0	12. 0	30	10
0	>4. 23	>4. 63	<1. 06	<0. 76	<22. 0	<12. 0	<30	<10
备注	30 米为蹲踞式起跑，不包括反应时间		无		无		无	

跨栏（400 米栏）项目体能测试项目及评分标准

评分	30 米（秒）		深蹲相对力量		垂直纵跳（c 米）		背肌耐力（秒）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤3.75	≤4.15	≥2.30	≥2.00	≥70.0	≥60.0	≥200	≥180
24	3.78	4.18	2.24	1.94	68.0	58.0	190	170
23	3.81	4.21	2.18	1.88	66.0	56.0	180	160
22	3.84	4.24	2.12	1.82	64.0	54.0	170	150
21	3.87	4.27	2.06	1.76	62.0	52.0	160	140
20	3.90	4.30	2.00	1.70	60.0	50.0	150	130
19	3.93	4.33	1.94	1.64	58.0	48.0	140	120
18	3.96	4.36	1.88	1.58	56.0	46.0	130	110
17	3.99	4.39	1.82	1.52	54.0	44.0	120	100
16	4.02	4.42	1.76	1.46	52.0	42.0	110	90
15	4.05	4.45	1.70	1.40	50.0	40.0	100	80
14	4.07	4.47	1.64	1.34	48.0	38.0	95	75
13	4.09	4.49	1.58	1.28	46.0	36.0	90	70

12	4. 11	4. 51	1. 52	1. 22	44. 0	34. 0	85	65
11	4. 13	4. 53	1. 46	1. 16	42. 0	32. 0	80	60
10	4. 15	4. 55	1. 40	1. 10	40. 0	30. 0	75	55
9	4. 17	4. 57	1. 34	1. 04	38. 0	28. 0	70	50
8	4. 19	4. 59	1. 28	0. 98	36. 0	26. 0	65	45
7	4. 21	4. 61	1. 22	0. 92	34. 0	24. 0	60	40
6	4. 23	4. 63	1. 16	0. 86	32. 0	22. 0	55	35
5	4. 25	4. 65	1. 10	0. 80	30. 0	20. 0	50	30
4	4. 27	4. 67	1. 04	0. 74	28. 0	18. 0	45	25
3	4. 29	4. 69	0. 98	0. 68	26. 0	16. 0	40	20
2	4. 31	4. 71	0. 92	0. 62	24. 0	14. 0	35	15
1	4. 33	4. 73	0. 86	0. 56	22. 0	12. 0	30	10
0	>4. 33	>4. 73	<0. 86	<0. 56	<22. 0	<12. 0	<30	<10
备注	30 米为蹲踞式起跑，不包括反应时间		无		无		无	

全能项目体能测试项目及评分标准

评分	30 米（秒）		深蹲相对力量		立定三级跳（米）		后抛实心球（米）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤3.75	≤4.15	≥2.40	≥2.10	≥9.50	≥8.20	≥21.00	≥17.00
24	3.78	4.18	2.33	2.04	9.40	8.10	20.50	16.50
23	3.81	4.21	2.26	1.98	9.30	8.00	20.00	16.00
22	3.84	4.24	2.19	1.92	9.20	7.90	19.50	15.50
21	3.87	4.27	2.12	1.86	9.10	7.80	19.00	15.00
20	3.90	4.30	2.05	1.80	9.00	7.70	18.50	14.50
19	3.93	4.33	1.98	1.74	8.90	7.60	18.00	14.00
18	3.96	4.36	1.91	1.68	8.80	7.50	17.50	13.50
17	3.99	4.39	1.84	1.62	8.70	7.40	17.00	13.00
16	4.02	4.42	1.77	1.56	8.60	7.30	16.50	12.50
15	4.05	4.45	1.70	1.50	8.50	7.20	16.00	12.00
14	4.07	4.47	1.65	1.45	8.40	7.10	15.50	11.50
13	4.09	4.49	1.60	1.40	8.30	7.00	15.00	11.00

12	4. 11	4. 51	1. 55	1. 35	8. 20	6. 90	14. 50	10. 50
11	4. 13	4. 53	1. 50	1. 30	8. 10	6. 80	14. 00	10. 00
10	4. 15	4. 55	1. 45	1. 25	8. 00	6. 70	13. 50	9. 50
9	4. 17	4. 57	1. 40	1. 20	7. 90	6. 60	13. 00	9. 00
8	4. 19	4. 59	1. 35	1. 15	7. 80	6. 50	12. 50	8. 50
7	4. 21	4. 61	1. 30	1. 10	7. 70	6. 40	12. 00	8. 00
6	4. 23	4. 63	1. 25	1. 05	7. 60	6. 30	11. 50	7. 50
5	4. 25	4. 65	1. 20	1. 00	7. 50	6. 20	11. 00	7. 00
4	4. 27	4. 67	1. 15	0. 95	7. 40	6. 10	10. 50	6. 50
3	4. 29	4. 69	1. 10	0. 90	7. 30	6. 00	10. 00	6. 00
2	4. 31	4. 71	1. 05	0. 85	7. 20	5. 90	9. 50	5. 50
1	4. 33	4. 73	1. 00	0. 80	7. 10	5. 80	9. 00	5. 00
0	>4. 33	>4. 73	<1. 00	<0. 80	<7. 10	<5. 80	<9. 00	<5. 00
备注	30 米为蹲踞式起跑，不包括反应时间		无		无		男 4kg 实心球，女 3kg 实心球	

跳远项目体能测试项目及评分标准

评分	60 米（秒）		后抛铅球（米）		高翻相对力量		起跳腿负重上箱 相对力量	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤6.60	≤7.20	≥21.00	≥17.00	≥1.70	≥1.40	≥2.30	≥2.00
24	6.65	7.25	20.50	16.50	1.65	1.35	2.25	1.95
23	6.70	7.30	20.00	16.00	1.60	1.30	2.20	1.90
22	6.75	7.35	19.50	15.50	1.55	1.25	2.15	1.85
21	6.80	7.40	19.00	15.00	1.50	1.20	2.10	1.80
20	6.85	7.45	18.50	14.50	1.45	1.15	2.05	1.75
19	6.90	7.50	18.00	14.00	1.40	1.10	2.00	1.70
18	6.95	7.55	17.50	13.50	1.35	1.05	1.95	1.65
17	7.00	7.60	17.00	13.00	1.30	1.00	1.90	1.60
16	7.05	7.65	16.50	12.50	1.25	0.95	1.85	1.55
15	7.10	7.70	16.00	12.00	1.20	0.90	1.80	1.50
14	7.15	7.75	15.50	11.50	1.15	0.85	1.75	1.45
13	7.20	7.80	15.00	11.00	1.10	0.80	1.70	1.40

12	7.25	7.85	14.50	10.50	1.05	0.75	1.65	1.35
11	7.30	7.90	14.00	10.00	1.00	0.70	1.60	1.30
10	7.35	7.95	13.50	9.50	0.95	0.65	1.55	1.25
9	7.40	8.00	13.00	9.00	0.90	0.60	1.50	1.20
8	7.45	8.05	12.50	8.50	0.85	0.55	1.45	1.15
7	7.50	8.10	12.00	8.00	0.80	0.50	1.40	1.10
6	7.55	8.15	11.50	7.50	0.75	0.45	1.35	1.05
5	7.60	8.20	11.00	7.00	0.70	0.40	1.30	1.00
4	7.65	8.25	10.50	6.50	0.65	0.35	1.25	0.95
3	7.70	8.30	10.00	6.00	0.60	0.30	1.20	0.90
2	7.75	8.35	9.50	5.50	0.55	0.25	1.15	0.85
1	7.80	8.40	9.00	5.00	0.50	0.20	1.10	0.80
0	>7.80	>8.40	<9.00	<5.00	<0.50	<0.20	<1.10	<0.80
备注	60 米为站立式起跑		男 4kg 铅球，女 3kg 铅球		无		箱高为 20c 米	

负重上箱保护架。

撑竿跳高项目体能测试项目及评分标准

评分	60 米（秒）		后抛铅球（米）		直臂头后拉（kg）		持竿行进间 20 米跑（秒）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤6.80	≤7.40	≥21.00	≥17.00	≥50	≥40	≥2.15	≥2.41
24	6.83	7.43	20.50	16.50	48	38	2.17	2.43
23	6.86	7.46	20.00	16.00	46	36	2.19	2.45
22	6.89	7.49	19.50	15.50	44	34	2.21	2.47
21	6.92	7.52	19.00	15.00	42	32	2.23	2.49
20	6.95	7.55	18.50	14.50	40	30	2.25	2.51
19	6.98	7.58	18.00	14.00	38	28	2.27	2.53
18	7.01	7.61	17.50	13.50	36	26	2.29	2.55
17	7.04	7.64	17.00	13.00	34	24	2.31	2.57
16	7.07	7.67	16.50	12.50	32	22	2.33	2.59
15	7.10	7.70	16.00	12.00	30	20	2.35	2.61
14	7.13	7.73	15.50	11.50	29	19	2.36	2.57
13	7.16	7.76	15.00	11.00	28	18	2.37	2.58

12	7.19	7.79	14.50	10.50	27	17	2.38	2.59
11	7.22	7.82	14.00	10.00	26	16	2.39	2.60
10	7.25	7.85	13.50	9.50	25	15	2.40	2.61
9	7.28	7.88	13.00	9.00	24	14	2.41	2.62
8	7.31	7.91	12.50	8.50	23	13	2.42	2.63
7	7.34	7.94	12.00	8.00	22	12	2.43	2.64
6	7.37	7.97	11.50	7.50	21	11	2.44	2.65
5	7.40	8.00	11.00	7.00	20	10	2.45	2.66
4	7.43	8.03	10.50	6.50	19	9	2.46	2.67
3	7.46	8.06	10.00	6.00	18	8	2.47	2.68
2	7.49	8.09	9.50	5.50	17	7	2.48	2.69
1	7.52	8.12	9.00	5.00	16	6	2.49	2.70
0	>7.52	>8.12	<9.00	<5.50	<16	<6	<2.49	<2.70
备注	60 米为站立式起跑		男 4kg 铅球，女 3kg 铅球		无		无	

三级跳远项目体能测试项目及评分标准

评分	60 米（秒）		后抛铅球（米）		高翻相对力量		助跑四级跨跳（米）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤6.60	≤7.20	≥21.00	≥17.00	≥1.70	≥1.40	≥18.50	≥16.00
24	6.65	7.25	20.50	16.50	1.65	1.35	18.20	15.70
23	6.70	7.30	20.00	16.00	1.60	1.30	17.90	15.40
22	6.75	7.35	19.50	15.50	1.55	1.25	17.60	15.10
21	6.80	7.40	19.00	15.00	1.50	1.20	17.30	14.80
20	6.85	7.45	18.50	14.50	1.45	1.15	17.00	14.50
19	6.90	7.50	18.00	14.00	1.40	1.10	16.70	14.20
18	6.95	7.55	17.50	13.50	1.35	1.05	16.40	13.90
17	7.00	7.60	17.00	13.00	1.30	1.00	16.10	13.60
16	7.05	7.65	16.50	12.50	1.25	0.95	15.80	13.30
15	7.10	7.70	16.00	12.00	1.20	0.90	15.50	13.00
14	7.15	7.75	15.50	11.50	1.15	0.85	15.20	12.70

13	7.20	7.80	15.00	11.00	1.10	0.80	14.90	12.40
12	7.25	7.85	14.50	10.50	1.05	0.75	14.60	12.10
11	7.30	7.90	14.00	10.00	1.00	0.70	14.30	11.80
10	7.35	7.95	13.50	9.50	0.95	0.65	14.00	11.50
9	7.40	8.00	13.00	9.00	0.90	0.60	13.70	11.20
8	7.45	8.05	12.50	8.50	0.85	0.55	13.40	10.90
7	7.50	8.10	12.00	8.00	0.80	0.50	13.10	10.60
6	7.55	8.15	11.50	7.50	0.75	0.45	12.80	10.30
5	7.60	8.20	11.00	7.00	0.70	0.40	12.50	10.00
4	7.65	8.25	10.50	6.50	0.65	0.35	12.20	9.70
3	7.70	8.30	10.00	6.00	0.60	0.30	11.90	9.40
2	7.75	8.35	9.50	5.50	0.55	0.25	11.60	9.10
1	7.80	8.40	9.00	5.00	0.50	0.20	11.30	8.80
0	>7.80	>8.40	<9.00	<5.50	<0.50	<0.20	<11.30	<8.80
备注	60 米为站立式起跑		男 4kg 铅球, 女 3kg 铅球		无		无	

跳高项目体能测试项目及评分标准

评分	60 米（秒）		后抛铅球（米）		高翻相对力量		助跑垂直跳（c 米）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤6.90	≤7.60	≥19.00	≥15.00	≥1.50	≥1.20	≥115	≥95
24	6.93	7.63	18.50	14.50	1.45	1.15	112	92
23	6.96	7.66	18.00	14.00	1.40	1.10	109	89
22	6.99	7.69	17.50	13.50	1.35	1.05	106	86
21	7.02	7.72	17.00	13.00	1.30	1.00	103	83
20	7.05	7.75	16.50	12.50	1.25	0.95	100	80
19	7.08	7.78	16.00	12.00	1.20	0.90	97	77
18	7.11	7.81	15.50	11.50	1.15	0.85	94	74
17	7.14	7.84	15.00	11.00	1.10	0.80	91	71
16	7.17	7.87	14.50	10.50	1.05	0.75	88	68
15	7.20	7.90	14.00	10.00	1.00	0.70	85	65
14	7.23	7.93	13.50	9.50	0.96	0.66	82	62
13	7.26	7.96	13.00	9.00	0.92	0.62	79	59

12	7.29	7.99	12.50	8.50	0.88	0.58	76	56
11	7.32	8.02	12.00	8.00	0.84	0.54	73	53
10	7.35	8.05	11.50	7.50	0.80	0.50	70	50
9	7.38	8.08	11.00	7.00	0.76	0.46	67	47
8	7.41	8.11	10.50	6.50	0.72	0.42	64	44
7	7.44	8.14	10.00	6.00	0.68	0.38	61	41
6	7.47	8.17	9.50	5.50	0.64	0.34	58	38
5	7.50	8.20	9.00	5.00	0.60	0.30	55	35
4	7.53	8.23	8.50	4.50	0.56	0.26	52	32
3	7.56	8.26	8.00	4.00	0.52	0.22	49	29
2	7.59	8.29	7.50	3.50	0.48	0.18	46	26
1	7.62	8.32	7.00	3.00	0.44	0.14	43	23
0	>7.62	>8.32	<13.50	<3.50	<0.44	<0.14	<43	<23
备注	60 米为站立式起跑		男 4kg 铅球, 女 3kg 铅球		无		无	

铅球项目体能测试项目及评分标准

评分	30 米跑（秒）		深蹲相对力量		卧拉相对力量		背肌耐力(秒)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤4.20	≤4.60	≥2.00	≥1.80	≥1.10	≥1.00	≥200	≥180
24	4.23	4.63	1.95	1.75	1.05	0.95	190	170
23	4.26	4.66	1.90	1.70	1.00	0.90	180	160
22	4.29	4.69	1.85	1.65	0.95	0.85	170	150
21	4.32	4.72	1.80	1.60	0.90	0.80	160	140
20	4.35	4.75	1.75	1.55	0.85	0.75	150	130
19	4.38	4.78	1.70	1.50	0.80	0.70	140	120
18	4.41	4.81	1.65	1.45	0.75	0.65	130	110
17	4.44	4.84	1.60	1.40	0.70	0.60	120	100
16	4.47	4.87	1.55	1.35	0.65	0.55	110	90
15	4.50	4.90	1.50	1.30	0.60	0.50	100	80
14	4.53	4.93	1.45	1.25	0.57	0.47	95	75

13	4. 56	4. 96	1. 40	1. 20	0. 54	0. 44	90	70
12	4. 59	4. 99	1. 35	1. 15	0. 51	0. 41	85	65
11	4. 62	5. 02	1. 30	1. 10	0. 48	0. 38	80	60
10	4. 65	5. 05	1. 25	1. 05	0. 45	0. 35	75	55
9	4. 68	5. 08	1. 20	1. 00	0. 42	0. 32	70	50
8	4. 71	5. 11	1. 15	0. 95	0. 39	0. 29	65	45
7	4. 74	5. 14	1. 10	0. 90	0. 36	0. 26	60	40
6	4. 77	5. 17	1. 05	0. 85	0. 33	0. 23	55	35
5	4. 80	5. 20	1. 00	0. 80	0. 30	0. 20	50	30
4	4. 83	5. 23	0. 95	0. 75	0. 27	0. 17	45	25
3	4. 86	5. 26	0. 90	0. 70	0. 24	0. 14	40	20
2	4. 89	5. 29	0. 85	0. 65	0. 21	0. 11	35	15
1	4. 92	5. 32	0. 80	0. 60	0. 18	0. 08	30	10
0	>4. 92	>5. 32	<0. 80	<0. 60	<0. 18	<0. 08	<30	<10
	30 米跑为站立式起跑							

链球项目体能测试项目及评分标准

评分	30 米跑（秒）		深蹲相对力量		硬拉相对力量		后抛铅球（米）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤4.20	≤4.60	≥2.00	≥1.80	≥2.20	≥2.00	≥22.00	≥17.00
24	4.23	4.63	1.95	1.75	2.15	1.95	21.50	16.50
23	4.26	4.66	1.90	1.70	2.10	1.90	21.00	16.00
22	4.29	4.69	1.85	1.65	2.05	1.85	20.50	15.50
21	4.32	4.72	1.80	1.60	2.00	1.80	20.00	15.00
20	4.35	4.75	1.75	1.55	1.95	1.75	19.50	14.50
19	4.38	4.78	1.70	1.50	1.90	1.70	19.00	14.00
18	4.41	4.81	1.65	1.45	1.85	1.65	18.50	13.50
17	4.44	4.84	1.60	1.40	1.80	1.60	18.00	13.00
16	4.47	4.87	1.55	1.35	1.75	1.55	17.50	12.50
15	4.50	4.90	1.50	1.30	1.70	1.50	17.00	12.00
14	4.53	4.93	1.45	1.25	1.65	1.45	16.50	11.50
13	4.56	4.96	1.40	1.20	1.60	1.40	16.00	11.00

12	4.59	4.99	1.35	1.15	1.55	1.35	15.50	10.50
11	4.62	5.02	1.30	1.10	1.50	1.30	15.00	10.00
10	4.65	5.05	1.25	1.05	1.45	1.25	14.50	9.50
9	4.68	5.08	1.20	1.00	1.40	1.20	14.00	9.00
8	4.71	5.11	1.15	0.95	1.35	1.15	13.50	8.50
7	4.74	5.14	1.10	0.90	1.30	1.10	13.00	8.00
6	4.77	5.17	1.05	0.85	1.25	1.05	12.50	7.50
5	4.80	5.20	1.00	0.80	1.20	1.00	12.00	7.00
4	4.83	5.23	0.95	0.75	1.15	0.95	11.50	6.50
3	4.86	5.26	0.90	0.70	1.10	0.90	11.00	6.00
2	4.89	5.29	0.85	0.65	1.05	0.85	10.50	5.50
1	4.92	5.32	0.80	0.60	1.00	0.80	10.00	5.00
0	>4.92	>5.32	<0.80	<0.60	<1.00	<0.80	<10.00	<5.00
备注	30 米跑为站立式起跑						男 6kg 铅球, 女 4kg 铅球	

铁饼项目体能测试项目及评分标准

评分	30 米跑（秒）		深蹲相对力量		高翻相对力量		后抛铅球（米）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤4.20	≤4.60	≥2.00	≥1.80	≥1.40	≥1.20	≥22.00	≥17.00
24	4.23	4.63	1.95	1.75	1.35	1.15	21.50	16.50
23	4.26	4.66	1.90	1.70	1.30	1.10	21.00	16.00
22	4.29	4.69	1.85	1.65	1.25	1.05	20.50	15.50
21	4.32	4.72	1.80	1.60	1.20	1.00	20.00	15.00
20	4.35	4.75	1.75	1.55	1.15	0.95	19.50	14.50
19	4.38	4.78	1.70	1.50	1.10	0.90	19.00	14.00
18	4.41	4.81	1.65	1.45	1.05	0.85	18.50	13.50
17	4.44	4.84	1.60	1.40	1.00	0.80	18.00	13.00
16	4.47	4.87	1.55	1.35	0.95	0.75	17.50	12.50
15	4.50	4.90	1.50	1.30	0.90	0.70	17.00	12.00
14	4.53	4.93	1.45	1.25	0.86	0.66	16.50	11.50

13	4.56	4.96	1.40	1.20	0.82	0.62	16.00	11.00
12	4.59	4.99	1.35	1.15	0.78	0.58	15.50	10.50
11	4.62	5.02	1.30	1.10	0.74	0.54	15.00	10.00
10	4.65	5.05	1.25	1.05	0.70	0.50	14.50	9.50
9	4.68	5.08	1.20	1.00	0.66	0.46	14.00	9.00
8	4.71	5.11	1.15	0.95	0.62	0.42	13.50	8.50
7	4.74	5.14	1.10	0.90	0.58	0.38	13.00	8.00
6	4.77	5.17	1.05	0.85	0.54	0.34	12.50	7.50
5	4.80	5.20	1.00	0.80	0.50	0.30	12.00	7.00
4	4.83	5.23	0.95	0.75	0.46	0.26	11.50	6.50
3	4.86	5.26	0.90	0.70	0.42	0.22	11.00	6.00
2	4.89	5.29	0.85	0.65	0.38	0.18	10.50	5.50
1	4.92	5.32	0.80	0.60	0.34	0.14	10.00	5.00
0	>4.92	>5.32	<0.80	<0.60	<0.34	<0.14	<10.00	<5.00
备注	30 米跑为站立式起跑						男 6kg 铅球, 女 4kg 铅球	

标枪项目体能测试项目及评分标准

评分	30 米跑（秒）		深蹲相对力量		高翻相对力量		后抛铅球（米）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≤4.00	≤4.40	≥2.20	≥2.00	≥1.50	≥1.30	≥22.00	≥17.00
24	4.03	4.43	2.15	1.95	1.45	1.25	21.50	16.50
23	4.06	4.46	2.10	1.90	1.40	1.20	21.00	16.00
22	4.09	4.49	2.05	1.85	1.35	1.15	20.50	15.50
21	4.12	4.52	2.00	1.80	1.30	1.10	20.00	15.00
20	4.15	4.55	1.95	1.75	1.25	1.05	19.50	14.50
19	4.18	4.58	1.90	1.70	1.20	1.00	19.00	14.00
18	4.21	4.61	1.85	1.65	1.15	0.95	18.50	13.50
17	4.24	4.64	1.80	1.60	1.10	0.90	18.00	13.00
16	4.27	4.67	1.75	1.55	1.05	0.85	17.50	12.50
15	4.30	4.70	1.70	1.50	1.00	0.80	17.00	12.00
14	4.34	4.74	1.65	1.45	0.96	0.76	16.50	11.50
13	4.38	4.78	1.60	1.40	0.92	0.72	16.00	11.00

12	4.42	4.82	1.55	1.35	0.88	0.68	15.50	10.50
11	4.46	4.86	1.50	1.30	0.84	0.64	15.00	10.00
10	4.50	4.90	1.45	1.25	0.80	0.60	14.50	9.50
9	4.54	4.94	1.40	1.20	0.76	0.56	14.00	9.00
8	4.58	4.98	1.35	1.15	0.72	0.52	13.50	8.50
7	4.62	5.02	1.30	1.10	0.68	0.48	13.00	8.00
6	4.66	5.06	1.25	1.05	0.64	0.44	12.50	7.50
5	4.70	5.10	1.20	1.00	0.60	0.40	12.00	7.00
4	4.74	5.14	1.15	0.95	0.56	0.36	11.50	6.50
3	4.78	5.18	1.10	0.90	0.52	0.32	11.00	6.00
2	4.82	5.22	1.05	0.85	0.48	0.28	10.50	5.50
1	4.86	5.26	1.00	0.80	0.44	0.24	10.00	5.00
0	>4.86	>5.26	<1.00	<0.80	<0.44	<0.24	<10.00	<5.00
备注	30 米跑为站立式起跑						男 6kg 铅球, 女 4kg 铅球	

中跑（≤1500 米）项目体能测试项目及评分标准

评分	400 米（秒）		3000 米（米:秒）		腹肌耐力（秒）		3 分钟跳绳（次）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≥48.00	≥54.00	≤8:35	≤9:50	≥200	≥180	≥500	≥450
24	48.50	54.60	8:38	9:53	190	170	485	435
23	49.00	55.20	8:41	9:56	180	160	470	420
22	49.50	55.80	8:44	9:59	170	150	455	405
21	50.00	56.40	8:47	10:02	160	140	440	390
20	50.50	57.00	8:50	10:05	150	130	425	375
19	51.00	57.60	8:53	10:08	140	120	410	360
18	51.50	58.20	8:56	10:11	130	110	395	345
17	52.00	58.80	8:59	10:14	120	100	380	330
16	52.50	59.40	9:02	10:17	110	90	365	315
15	53.00	60.00	9:05	10:20	100	80	350	300
14	53.50	60.50	9:07	10:22	95	75	340	290

13	54.00	61.00	9:09	10:24	90	70	330	280
12	54.50	61.50	9:11	10:26	85	65	320	270
11	55.00	62.00	9:13	10:28	80	60	310	260
10	55.50	62.50	9:15	10:30	75	55	300	250
9	56.00	63.00	9:17	10:32	70	50	290	240
8	56.50	63.50	9:19	10:34	65	45	280	230
7	57.00	64.00	9:21	10:36	60	40	270	220
6	57.50	64.50	9:23	10:38	55	35	260	210
5	58.00	65.00	9:25	10:40	50	30	250	200
4	58.50	65.50	9:27	10:42	45	25	240	190
3	59.00	66.00	9:29	10:44	40	20	230	180
2	59.50	66.50	9:31	10:46	35	15	220	170
1	60.00	67.00	9:33	10:48	30	10	210	160
0	<60.00	<67.00	>9:33	>10:48	<30	<10	<210	<160
备注								

长跑（≥3000 米）项目体能测试项目及评分标准

评分	400 米（秒）		3000 米（米:秒）		腹肌耐力（秒）		3 分钟跳绳（次）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≥50.00	≥56.00	≤8:25	≤9:35	≥200	≥180	≥500	≥450
24	50.50	56.60	8:28	9:38	190	170	485	435
23	51.00	57.20	8:31	9:41	180	160	470	420
22	51.50	57.80	8:34	9:44	170	150	455	405
21	52.00	58.40	8:37	9:47	160	140	440	390
20	52.50	59.00	8:40	9:50	150	130	425	375
19	53.00	59.60	8:43	9:53	140	120	410	360
18	53.50	60.20	8:46	9:56	130	110	395	345
17	54.00	60.80	8:49	9:59	120	100	380	330
16	54.50	61.40	8:52	10:02	110	90	365	315
15	55.00	62.00	8:55	10:05	100	80	350	300
14	55.50	62.50	8:57	10:07	95	75	340	290
13	56.00	63.00	8:59	10:09	90	70	330	280

12	56.50	63.50	9:01	10:11	85	65	320	270
11	57.00	64.00	9:03	10:13	80	60	310	260
10	57.50	64.50	9:05	10:15	75	55	300	250
9	58.00	65.00	9:07	10:17	70	50	290	240
8	58.50	65.50	9:09	10:19	65	45	280	230
7	59.00	66.00	9:11	10:21	60	40	270	220
6	59.50	66.50	9:13	10:23	55	35	260	210
5	60.00	67.00	9:15	10:25	50	30	250	200
4	60.50	67.50	9:17	10:27	45	25	240	190
3	61.00	68.00	9:19	10:29	40	20	230	180
2	61.50	68.50	9:21	10:31	35	15	220	170
1	62.00	69.00	9:23	10:33	30	10	210	160
0	<62.00	<69.00	>9:23	>10:33	<30	<10	<210	<160
备注								

马拉松项目体能测试项目及评分标准

评分	400 米（秒）		3000 米（秒）		腹肌耐力（秒）		3 分钟跳绳（次）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≥51.00	≥57.00	≤8:30	≤9:50	≥200	≥180	≥500	≥450
24	51.50	57.60	8:33	9:53	190	170	485	435
23	52.00	58.20	8:36	9:56	180	160	470	420
22	52.50	58.80	8:39	9:59	170	150	455	405
21	53.00	59.40	8:42	10:02	160	140	440	390
20	53.50	60.00	8:45	10:05	150	130	425	375
19	54.00	60.60	8:48	10:08	140	120	410	360
18	54.50	61.20	8:51	10:11	130	110	395	345
17	55.00	61.80	8:54	10:14	120	100	380	330
16	55.50	62.40	8:57	10:17	110	90	365	315
15	56.00	63.00	9:00	10:20	100	80	350	300
14	56.50	63.50	9:02	10:22	95	75	340	290

13	57.00	64.00	9:04	10:24	90	70	330	280
12	57.50	64.50	9:06	10:26	85	65	320	270
11	58.00	65.00	9:08	10:28	80	60	310	260
10	58.50	65.50	9:10	10:30	75	55	300	250
9	59.00	66.00	9:12	10:32	70	50	290	240
8	59.50	66.50	9:14	10:34	65	45	280	230
7	60.00	67.00	9:16	10:36	60	40	270	220
6	60.50	67.50	9:18	10:38	55	35	260	210
5	61.00	68.00	9:20	10:40	50	30	250	200
4	61.50	68.50	9:22	10:42	45	25	240	190
3	62.00	69.00	9:24	10:44	40	20	230	180
2	62.50	69.50	9:26	10:46	35	15	220	170
1	63.00	70.00	9:28	10:48	30	10	210	160
0	<63.00	<70.00	>9:28	>10:48	<30	<10	<210	<160
备注								

竞走项目体能测试项目及评分标准

评分	平板支撑（秒）		60 秒俯卧撑（次）		60 秒负重蹲起（次）		1000 米竞走(秒)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
25	≥4:30	≥4:00	≥60	≥50	≥60	≥50	≤3:35	≤3:50
24	4:20	3:50	57	47	57	47	3:37	3:52
23	4:10	3:40	54	44	54	44	3:39	3:54
22	4:00	3:30	51	41	51	41	3:41	3:56
21	3:50	3:20	48	38	48	38	3:43	3:58
20	3:40	3:10	45	35	45	35	3:45	4:00
19	3:30	3:00	43	33	43	33	3:47	4:02
18	3:20	2:50	41	31	41	31	3:49	4:04
17	3:10	2:40	39	29	39	29	3:51	4:06
16	3:00	2:30	37	27	37	27	3:53	4:08
15	2:50	2:20	35	25	35	25	3:55	4:10
14	2:45	2:15	33	23	33	23	3:56	4:11
13	2:40	2:10	31	21	31	21	3:57	4:12

12	2:35	2:05	29	19	29	19	3:58	4:13
11	2:30	2:00	27	17	27	17	3:59	4:14
10	2:25	1:55	25	15	25	15	4:00	4:15
9	2:20	1:50	24	14	24	14	4:01	4:16
8	2:15	1:45	23	13	23	13	4:02	4:17
7	2:10	1:40	22	12	22	12	4:03	4:18
6	2:05	1:35	21	11	21	11	4:04	4:19
5	2:00	1:30	20	10	20	10	4:05	4:20
4	1:55	1:25	19	9	19	9	4:06	4:21
3	1:50	1:20	18	8	18	8	4:07	4:22
2	1:45	1:15	17	7	17	7	4:08	4:23
1	1:40	1:10	16	6	16	6	4:09	4:24
0	<1:40	<1:10	<16	<6	<16	<6	>4:09	>4:24
备注					男 20kg, 女 15kg			