

中国田径协会大众田径健身达标标准

序号	男子项目		精英				大众					可申请达标年龄
			一级	二级	三级	四级	一级	二级	三级	四级	五级	
1	100米		10.25	10.5	10.93	11.74	12.64	13.04	13.74	14	15.5	12周岁及以上
2	200米		20.62	21.35	22.02	23.84	25.74	26.64	28	30.42	31	12周岁及以上
3	400米		45.74	47.6	49.6	53.14	56.64	59	01:02.5	01:08.6	01:12.0	14周岁及以上
4	800米		01:46.3	01:51.0	01:54.5	02:03.0	02:12.4	02:18.0	02:26.0	02:30.0	02:39.0	14周岁及以上
5	1500米		03:38.2	03:48.0	03:54.9	04:15.0	04:34.1	04:35.0	04:58.0	05:11.4	05:25.0	14周岁及以上
6	3000米		—	—	08:35.0	09:10.0	09:25.9	10:19.0	10:48.6	11:23.7	12:00.0	16周岁及以上
7	5000米		13:31.4	14:10.0	14:40.0	16:10.0	17:06.0	17:51.8	18:43.8	19:45.5	21:00.0	16周岁及以上
8	10000米		28:19.0	29:45.0	30:50.0	34:00.0	36:12.4	37:52.3	39:45.9	42:00.0	43:30.0	16周岁及以上
9	110米栏	标准栏高、栏距	13.78	14.2	14.73	16.24	18.24	18.8	19.38	19.99	20.65	19周岁以上
		U20--0.991米\9.14米	—	—	14.23	15.64	16.64	17.14	18.14	18.64	19.24	18、19周岁
		U18--0.914米\9.14米	—	—	13.73	15.04	16.04	16.64	17.24	17.84	18.64	16、17周岁
		U16--0.914米\8.70米	—	—	14.54	16.54	16.54	17.04	17.64	18.14	18.74	14、15周岁
10	400米栏	标准栏高、栏距	50	51.5	54.14	01:00.1	01:08.1	01:12.1	01:15.7	01:22.0	01:30.0	18周岁及以上
		(U18栏高0.838米)	—	—	53	58.5	01:06.5	01:09.4	01:13.5	01:20.0	01:25.0	16、17周岁
11	跳 高		2.27米	2.20米	2.05米	1.85米	1.68米	1.56米	1.48米	1.40米	1.35米	16周岁及以上
12	跳 远		8.00米	7.80米	7.30米	6.60米	6.00米	5.50米	5.20米	4.80米	4.40米	16周岁及以上
13	三级跳远		16.85米	16.40米	15.35米	13.80米	12.80米	11.80米	11.40米	11.05米	10.70米	16周岁及以上
14	铅球	(7.26千克)	20.10米	18.00米	16.20米	12.50米	11.00米	10.00米	9.50米	9.00米	8.50米	16周岁及以上
		(U20组6千克)	—	19.60米	17.80米	14.00米	12.50米	11.50米	11.00米	10.50米	10.00米	18、19周岁
		(U18组5千克)	—	—	19.05米	15.25米	13.75米	12.75米	12.25米	11.75米	11.25米	16、17周岁

序号	女子项目		精英				大众					可申请达标年龄
			一级	二级	三级	四级	一级	二级	三级	四级	五级	
1	100米		11.38	11.7	12.33	13.04	13.8	14.46	15	16	16.8	12周岁及以上
2	200米		23.1	24	25.42	27.24	29	30.04	31.54	33.24	34.14	12周岁及以上
3	400米		51.89	54	57.3	01:03.1	01:08.1	01:10.8	01:15.8	01:20.0	01:24.1	14周岁及以上
4	800米		02:00.1	02:06.0	02:12.8	02:26.0	02:37.8	02:44.8	02:53.4	03:03.7	03:15.0	14周岁及以上
5	1500米		04:08.0	04:18.0	04:31.0	05:05.0	05:31.6	05:49.8	06:07.6	06:30.7	06:55.0	14周岁及以上
6	3000米		08:55.0	09:20.0	09:50.0	11:00.0	12:03.0	12:44.6	13:25.3	14:15.2	15:05.0	16周岁及以上
7	5000米		15:30.0	16:00.0	17:10.0	20:00.0	20:57.8	21:58.0	23:20.5	24:54.3	26:00.0	16周岁及以上
8	10000米		32:30.0	33:30.0	37:00.0	42:00.0	44:04.1	46:45.8	49:44.7	53:07.7	1:00:00	16周岁及以上
9	100米栏	标准栏高、栏距	13.2	13.7	14.33	15.74	17.24	18.54	20.04	21.54	23	18周岁及以上
		U18甲--0.762米\8.5米	--	--	13.83	15.24	16.54	17.24	18.84	19.24	20.04	16、17周岁
		U18乙组栏高0.76米\栏间距8米	--	--	14.14	14.94	16.04	16.8	17.24	17.84	18.34	14、15周岁
10	400米栏	标准栏高、栏距	55.5	58.5	01:01.0	01:08.0	01:16.0	01:20.0	01:24.0	01:28.0	01:32.0	18周岁及以上
11	跳高		1.90米	1.84米	1.75米	1.56米	1.45米	1.38米	1.26米	1.20米	1.15米	16周岁及以上
12	跳远		6.65米	6.35米	5.85米	5.35米	4.70米	4.50米	4.20米	3.90米	3.50米	16周岁及以上
13	三级跳远		14.15米	13.50米	12.50米	11.20米	10.20米	9.70米	9.40米	9.00米	8.80米	16周岁及以上
14	铅球	4千克	18.30米	17.30米	15.30米	12.50米	11.00米	10.00米	9.50米	9.00米	8.50米	16周岁及以上
		(U16组3千克)	--	--	16.60米	13.80米	12.30米	11.30米	10.80米	10.30米	9.80米	14-15周岁