**全国大学生田径锻炼标准（试行稿）**

男子（7-9级）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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）（米） | 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（7-9级）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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）（米） | 19.40 | 22.80 | 26.0 |
| 16 | 10公里健步走 | 1:52.0 | 1:46.0 | 1:41.0 |

**注**：**比赛后以单位申请，两个月内有效。**