

# 中国田径协会大众田径健身技术等级标准实施办法

## （试行）

**第一条** 为推动大众田径运动的普及与提高，鼓励大众参加大众田径健身活动，开展科学规范的田径健身赛事活动，中国田径协会（以下简称中国田协）依照近年来全国大众选手参赛数据，通过整理分析，结合国家体育总局 2021 年 5 月颁发的《运动员技术等级标准》、中国田协《大众田径健身达标赛事管理办法》，制定本实施办法并负责推广实施。

**第二条** 大众田径健身技术等级达标评定实施办法设置的项目为：50 米、60 米、100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、3000 米、5000 米、10000 米、100 米栏/110 米栏、400 米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球、铁饼、标枪。

**第三条** 大众选手等级标准设置

（一）等级设置：精英一级、精英二级、大众一级、大众二级、大众三级；

（二）年龄、组别设置：

1. 原则上分为 16-34 岁、35-45 岁、46-60 岁、61-69 岁、70-79 岁、80 岁及以上组，共 6 个组别；

2. 因跨栏、投掷等项目场地器材原因，不按以上原则分组，具体分组情况请见标准中的描述。

备注：年龄划分以大众选手出生年份为准。

（三）大众选手等级评定成绩标准见附件《中国田径协会大众田径健身技术等级标准（2023 试行）》。

#### **第四条 达标条件**

(一) 大众选手选择参加中国田径协会认证的“中国田径协会大众田径健身达标系列赛”并达到相应等级标准，可申请相应的达标证书；

(二) 申请达标参赛的选手年龄条件必须符合参赛项目的要求；

(三) 跨年龄组参赛必须得到赛事组委会的认可；

(四) 在分道及部分分道的比赛项目中，允许男、女同场竞技；

(五) 在中长跑比赛中，如选手穿着专业田径运动鞋参赛，应在检录及发令前提醒该组所有选手，保证参赛选手的参赛安全。

#### **第五条 获取电子证书的办法**

(一) 在中国田径协会官网（官微）或大众田径健身达标系列赛官方信息系统平台注册登录；

(二) 输入有效身份证件号码，绑定参赛选手信息，查询个人历史完赛成绩；

(三) 所有完赛选手可免费下载电子版《大众田径健身达标完赛证书》，所有达标选手可免费下载电子版《大众田径健身达标技术等级证书》。

**第六条** 本办法自发布之日起实施。

**第七条** 中国田径协会将对达标标准进行更新或调整，并将在官网上进行公布。

**第八条** 《中国田径协会大众田径健身技术等级标准(2023 试行)》由北京体育大学中国田径运动学院参与制定。

**第九条** 本办法由中国田径协会负责解释。

附件：

### 中国田径协会大众田径健身技术等级标准（2023试行）

男子	项目及器材标准	年龄组别	精英一级	精英二级	大众一级	大众二级	大众三级
1	50米	16-34岁	6.11	6.52	7.18	7.67	9.02
		35-45岁	6.52	6.98	7.54	8.44	9.17
		46-60岁	6.98	7.35	7.67	9.02	9.50
		61-69岁	7.18	7.54	8.44	9.17	10.08
		70-79岁	7.54	7.94	9.02	9.50	10.58
		80岁及以上	9.02	9.50	10.58	11.08	11.68
2	60米	16-34岁	7.06	7.54	8.32	8.90	10.49
		35-45岁	7.54	8.08	8.74	9.80	11.24
		46-60岁	8.08	8.32	8.90	10.49	11.57
		61-69岁	8.32	8.74	9.80	11.24	12.15
		70-79岁	8.74	9.80	10.49	11.57	12.37
		80岁及以上	10.49	11.57	12.37	13.36	14.30
3	100米	16-34岁	10.93	11.74	13.04	14.00	16.65
		35-45岁	11.74	12.64	13.74	15.50	17.93
		46-60岁	12.64	13.04	14.00	16.65	18.50
		61-69岁	13.04	13.74	15.50	17.93	19.49
		70-79岁	13.74	15.50	16.65	18.50	19.86
		80岁及以上	16.65	18.50	19.86	21.55	23.15
4	200米	16-34岁	22.02	23.84	26.64	30.42	33.56
		35-45岁	23.84	25.74	28.00	31.00	36.23
		46-60岁	25.74	26.64	30.42	33.56	37.50
		61-69岁	26.64	28.00	31.00	36.23	39.42
		70-79岁	28.00	30.42	33.56	37.50	42.83
		80岁及以上	33.56	37.50	42.83	47.23	51.87
5	400米	16-34岁	49.60	53.14	59.00	01:08.6	01:17.1
		35-45岁	53.14	56.64	01:02.5	01:12.0	01:22.2
		46-60岁	56.64	59.00	01:08.6	01:17.1	01:25.6
		61-69岁	59.00	01:02.5	01:12.0	01:22.2	01:30.7
		70-79岁	01:02.5	01:08.6	01:17.1	01:25.6	01:39.5
		80岁及以上	01:17.1	01:25.6	01:39.5	01:51.0	02:05.0

6	800米	16-34岁	01:54.5	02:03.0	02:18.0	02:30.0	02:50.8
		35-45岁	02:03.0	02:12.4	02:26.0	02:39.0	03:03.9
		46-60岁	02:12.4	02:18.0	02:30.0	02:50.8	03:11.7
		61-69岁	02:18.0	02:26.0	02:39.0	03:03.9	03:22.8
		70-79岁	02:26.0	02:39.0	02:50.8	03:11.7	03:28.4
		80岁及以上	03:11.7	03:28.4	03:45.1	04:01.8	04:18.5
7	1500米	16-34岁	03:54.9	04:15.0	04:58.0	05:25.0	06:19.2
		35-45岁	04:15.0	04:35.0	05:11.4	05:52.8	06:50.2
		46-60岁	04:35.0	04:58.0	05:25.0	06:19.2	07:08.6
		61-69岁	04:58.0	05:11.4	05:52.8	06:50.2	07:27.2
		70-79岁	05:11.4	05:25.0	06:19.2	07:08.6	07:50.2
		80岁及以上	07:08.6	07:50.2	08:29.1	09:08.0	09:18.2
8	3000米	16-34岁	08:35.0	09:10.0	10:19.0	11:23.7	12:48.9
		35-45岁	09:10.0	09:25.9	10:48.6	12:00.0	13:11.1
		46-60岁	09:25.9	10:19.0	11:23.7	12:48.9	14:25.3
		61-69岁	10:19.0	10:48.6	12:00.0	13:11.1	15:06.6
		70-79岁	10:48.6	11:23.7	12:48.9	14:25.3	15:55.6
		80岁及以上	14:25.3	15:55.6	17:25.9	18:56.2	20:26.5
9	5000米	16-34岁	14:40.0	16:10.0	17:51.8	19:45.5	22:12.8
		35-45岁	16:10.0	17:06.0	18:43.8	21:00.0	23:12.2
		46-60岁	17:06.0	17:51.8	19:45.5	22:12.8	24:19.8
		61-69岁	17:51.8	18:43.8	21:00.0	23:12.2	25:39.9
		70-79岁	18:43.8	19:45.5	22:12.8	24:19.8	27:16.6
		80岁及以上	24:19.8	27:16.6	30:13.4	33:10.2	36:07.0
10	10000米	16-34岁	30:50.0	34:00.0	37:52.3	42:00.0	46:19.3
		35-45岁	34:00.0	36:12.4	39:45.9	43:30.0	48:27.2
		46-60岁	36:12.4	37:52.3	42:00.0	46:19.3	50:52.5
		61-69岁	37:52.3	39:45.9	43:30.0	48:27.2	53:44.0
		70-79岁	39:45.9	42:00.0	46:19.3	50:52.5	55:39.2
		80岁及以上	50:52.5	55:39.2	1:00:00	1:05:13	1:09:59

11	110米栏 (栏高\栏距)	1.067米\9.14米	20-29岁	14.73	16.24	18.8	19.99	21.31
		0.991米\9.14米	16-19岁	14.73	16.24	18.8	19.99	21.31
		0.914米\8.70米	30-39岁	16.24	18.24	19.38	20.65	22.00
			40-49岁	18.24	18.80	19.99	21.31	22.70
			50-59岁	18.80	19.38	20.65	22.00	23.43
		0.838米\8.70米	60岁及以上	19.38	20.65	21.31	22.70	24.18
12	400米栏	0.914米(栏高)	18-29岁	54.14	01:00.1	01:12.1	01:22.0	01:36.5
		0.838米(栏高)	16-17岁	54.14	01:00.1	01:12.1	01:22.0	01:36.5
			30-39岁	01:00.1	01:08.1	01:15.7	01:30.0	01:43.4
		0.762米(栏高)	40-49岁	01:08.1	01:12.1	01:22.0	01:36.5	01:50.9
			50-59岁	01:12.1	01:15.7	01:30.0	01:43.4	01:58.9
			60岁及以上	01:15.7	01:22.0	01:36.5	01:50.9	02:07.4
13	跳高	16-34岁	2.05米	1.85米	1.56米	1.40米	1.31米	
		35-45岁	1.85米	1.68米	1.48米	1.35米	1.27米	
		46-60岁	1.68米	1.56米	1.40米	1.31米	1.24米	
		61-69岁	1.56米	1.48米	1.35米	1.27米	1.21米	
		70-79岁	1.48米	1.40米	1.31米	1.24米	1.19米	
		80岁及以上	1.24米	1.19米	1.00米	0.9米	0.6米	
14	跳远	16-34岁	7.30米	6.60米	5.50米	4.80米	3.98米	
		35-45岁	6.60米	6.00米	5.20米	4.40米	3.61米	
		46-60岁	6.00米	5.50米	4.80米	3.98米	3.31米	
		61-69岁	5.50米	5.20米	4.40米	3.61米	3.13米	
		70-79岁	5.20米	4.80米	3.98米	3.31米	2.89米	
		80岁及以上	3.98米	3.31米	2.89米	2.36米	2.03米	

15	三级跳远		16-34岁	15.35米	13.80米	11.80米	11.05米	10.36米
			35-45岁	13.80米	12.80米	11.40米	10.70米	10.03米
			46-60岁	12.80米	11.80米	11.05米	10.36米	9.71米
			61-69岁	11.80米	11.40米	10.70米	10.03米	9.4米
			70-79岁	11.40米	11.05米	10.36米	9.71米	9.1米
			80岁及以上	9.71米	9.10米	8.69米	8.14米	7.21米
16	铅球	7.26千克	20-29岁	16.20米	12.50米	10.00米	9.00米	8.00米
		6千克	18-19岁	16.20米	12.50米	10.00米	9.00米	8.00米
			30-39岁	11.00米	10.00米	9.00米	8.00米	7.00米
			40-49岁	10.00米	9.00米	8.00米	7.00米	6.0米
		5千克	16-17岁	16.20米	12.50米	10.00米	9.00米	8.00米
			50-59岁	10.00米	9.50米	8.50米	7.50米	6.50米
60岁及以上	9.50米		9.00米	8.00米	7.00米	6.00米		
17	铁饼	2千克	20-29岁	49.60米	38.00米	26.70米	24.10米	21.50米
		1.75千克	18-19岁	49.60米	38.00米	26.70米	24.10米	21.50米
			30-39岁	38.00米	29.00米	25.40米	22.80米	20.20米
			40-49岁	29.00米	26.70米	24.10米	21.50米	18.90米
		1.5千克	16-17岁	49.60米	38.00米	26.70米	24.10米	21.50米
			50-59岁	26.70米	25.40米	22.80米	20.20米	17.60米
60岁以上	25.40米		24.10米	21.50米	18.90米	16.30米		
18	标枪	800克	18-29岁	66.10米	51.00米	38.60米	34.80米	31.00米
			30-39岁	51.00米	42.00米	36.70米	32.90米	29.10米
			40-49岁	42.00米	38.60米	34.80米	31.00米	27.20米
		700克	16-17岁	66.10米	51.00米	38.60米	34.80米	31.00米
			50-59岁	38.60米	36.70米	32.90米	29.10米	25.30米
			60岁及以上	36.70米	34.80米	31.00米	27.20米	23.40米

女子	项目及器材标准	组别	精英一级	精英二级	大众一级	大众二级	大众三级
1	50米	16-34岁	6.79	7.18	7.96	8.80	9.77
		35-45岁	7.18	7.96	8.80	9.77	10.58
		46-60岁	7.96	8.80	9.77	10.58	11.49
		61-69岁	8.80	9.77	10.58	11.49	12.38
		70-79岁	9.77	10.58	11.49	12.38	13.23
		80岁及以上	10.58	11.49	12.38	13.23	14.13
2	60米	16-34岁	7.89	8.34	9.24	10.20	11.32
		35-45岁	8.34	8.82	9.57	10.71	11.97
		46-60岁	8.82	9.24	10.20	11.32	12.54
		61-69岁	9.24	10.20	10.71	11.97	13.00
		70-79岁	9.57	11.32	12.54	13.86	15.11
		80岁及以上	11.32	12.54	13.86	15.11	16.38
3	100米	16-34岁	12.33	13.04	14.46	16.00	17.77
		35-45岁	13.04	13.80	15.00	16.80	18.80
		46-60岁	13.80	14.46	16.00	17.77	19.70
		61-69岁	14.46	15.00	16.80	18.80	20.44
		70-79岁	15.00	16.00	17.77	19.70	21.80
		80岁及以上	19.70	21.80	23.90	26.00	28.10
4	200米	16-34岁	25.42	27.24	30.04	33.24	36.58
		35-45岁	27.24	29.00	31.54	34.14	38.94
		46-60岁	29.00	30.04	33.24	36.58	40.34
		61-69岁	30.04	31.54	34.14	38.94	42.36
		70-79岁	31.54	33.24	36.58	40.34	44.64
		80岁及以上	40.34	44.64	48.94	53.24	57.54
5	400米	16-34岁	57.30	01:03.0	01:10.8	01:20.0	01:32.6
		35-45岁	01:03.0	01:08.1	01:15.8	01:24.1	01:39.9
		46-60岁	01:08.1	01:10.8	01:20.0	01:32.6	01:43.9
		61-69岁	01:10.8	01:15.8	01:24.1	01:39.9	01:49.7
		70-79岁	01:15.8	01:20.0	01:32.6	01:43.9	01:55.3
		80岁及以上	01:43.9	01:55.3	02:06.7	02:18.1	02:29.5

6	800米	16-34岁	02:12.8	02:26.0	02:44.8	03:03.7	03:34.4
		35-45岁	02:26.0	02:37.8	02:53.4	03:15.0	03:51.7
		46-60岁	02:37.8	02:44.8	03:03.7	03:34.4	04:02.0
		61-69岁	02:44.8	02:53.4	03:15.0	03:51.7	04:14.6
		70-79岁	02:53.4	03:03.7	03:34.4	04:02.0	04:29.7
		80岁及以上	03:34.4	04:02.0	04:29.7	04:57.2	05:24.8
7	1500米	16-34岁	04:31.0	05:05.0	05:49.8	06:30.7	07:47.1
		35-45岁	05:05.0	05:31.6	06:07.6	06:55.0	08:27.8
		46-60岁	05:31.6	05:49.8	06:30.7	07:47.1	08:55.7
		61-69岁	05:49.8	06:07.6	06:55.0	08:27.8	09:22.9
		70-79岁	06:07.6	06:30.7	07:47.1	08:55.7	09:58.3
		80岁及以上	07:47.1	08:55.7	09:58.3	10:47.0	12:56.0
8	3000米	16-34岁	09:50.0	11:00.0	12:44.6	14:15.2	16:52.4
		35-45岁	11:00.0	12:03.0	13:25.3	15:05.0	18:29.0
		46-60岁	12:03.0	12:44.6	14:15.2	16:52.4	19:32.8
		61-69岁	12:44.6	13:25.3	15:05.0	18:29.0	20:35.2
		70-79岁	13:25.3	14:15.2	16:52.4	19:32.8	21:51.7
		80岁及以上	16:52.4	19:32.8	21:51.7	22:52.0	24:33.0
9	5000米	16-34岁	17:10.0	20:00.0	21:58.0	24:54.3	30:17.5
		35-45岁	20:00.0	20:57.8	23:20.5	26:00.0	31:45.1
		46-60岁	20:57.8	21:58.0	24:54.3	30:17.5	33:16.3
		61-69岁	21:58.0	23:20.5	26:00.0	31:45.1	35:21.2
		70-79岁	23:20.5	26:00.0	30:17.5	33:16.3	37:43.3
		80岁及以上	30:17.5	33:16.3	37:43.3	39:00.0	42:00.0
10	10000米	16-34岁	37:00.0	42:00.0	46:45.8	53:07.7	1:08:06
		35-45岁	42:00.0	44:04.1	49:44.7	1:00:00	1:11:27
		46-60岁	44:04.1	46:45.8	53:07.7	1:08:06	1:15:49
		61-69岁	46:45.8	49:44.7	1:00:00	1:11:27	1:20:39
		70-79岁	49:44.7	1:00:00	1:08:06	1:15:49	1:26:08
		80岁及以上	1:08:06	1:15:49	1:26:08	1:38:06	1:55:49

11	100米栏	0.838米\8.5米	18-29岁	14.33	15.74	18.54	21.54	24.47
		0.762米\8.5米	16-17岁	14.33	15.74	18.54	21.54	24.47
			30-39岁	15.74	17.24	20.04	23.00	25.87
			40-49岁	17.24	18.54	21.54	24.47	27.23
			50-59岁	18.54	20.04	23.00	25.87	28.45
		0.762米\8米	60岁及以上	20.04	21.54	24.47	27.23	29.64
12	400米栏	0.762米(栏高)	16-34岁	01:01.0	01:08.0	01:20.0	01:28.0	01:36.0
			35-44岁	01:08.0	01:16.0	01:24.0	01:32.0	01:40.0
			45-59岁	01:16.0	01:20.0	01:28.0	01:36.0	01:44.0
			60-69岁	01:20.0	01:24.0	01:32.0	01:40.0	01:48.0
			70-79岁	01:24.0	01:28.0	01:36.0	01:44.0	01:52.0
			80岁及以上	01:44.0	01:52.0	02:00.0	02:08.0	02:16.0
13	跳高		16-34岁	1.75米	1.56米	1.38米	1.20米	1.10米
			35-45岁	1.56米	1.45米	1.26米	1.15米	1.06米
			46-60岁	1.45米	1.38米	1.20米	1.10米	1.03米
			61-69岁	1.38米	1.26米	1.15米	1.06米	1.00米
			70-79岁	1.26米	1.20米	1.10米	1.03米	0.98米
			80岁及以上	1.03米	0.98米	0.80米	0.70米	0.60米
14	跳远		16-34岁	5.85米	5.35米	4.50米	3.90米	3.20米
			35-45岁	5.35米	4.70米	4.20米	3.50米	2.81米
			46-60岁	4.70米	4.50米	3.90米	3.20米	2.69米
			61-69岁	4.50米	4.20米	3.50米	2.81米	2.51米
			70-79岁	4.20米	3.90米	3.20米	2.69米	2.33米
			80岁及以上	3.20米	2.69米	2.33米	2.20米	2.10米

15	三级跳远		16-34岁	12.50米	11.20米	9.70米	9.00米	8.50米
			35-45岁	11.20米	10.20米	9.40米	8.80米	8.21米
			46-60岁	10.20米	9.70米	9.00米	8.50米	7.93米
			61-69岁	9.70米	9.40米	8.80米	8.21米	7.66米
			70-79岁	9.40米	9.00米	8.50米	7.93米	7.40米
			80岁及以上	7.93米	7.40米	6.80米	6.00米	5.60米
16	铅球	4千克	18-29岁	15.30米	12.50米	10.00米	9.00米	8.00米
			30-39岁	12.50米	11.00米	9.50米	8.50米	7.50米
			40-49岁	11.00米	10.00米	9.00米	8.00米	7.00米
		3千克	16-17岁	15.30米	12.50米	10.00米	9.00米	8.00米
			50-59岁	10.00米	9.50米	8.50米	7.50米	6.50米
			60岁及以上	9.50米	9.00米	8.00米	7.00米	6.00米
17	铁饼	1千克	16-29岁	51.00米	39.00米	33.10米	29.90米	26.70米
			30-39岁	39.00米	36.00米	31.50米	28.30米	25.10米
			40-49岁	36.00米	33.10米	29.9米	26.70米	23.50米
			50-59岁	33.10米	31.50米	28.30米	25.10米	21.90米
			60岁及以上	31.50米	29.90米	26.70米	23.50米	20.30米
18	标枪	600克	18-29岁	52.00米	38.00米	32.20米	29.00米	25.80米
			30-39岁	38.00米	35.00米	30.60米	27.40米	24.20米
			40-49岁	35.00米	32.20米	29.00米	25.80米	22.60米
		500克	16-17岁	52.00米	38.00米	32.20米	29.00米	25.80米
			50-59岁	32.20米	30.60米	27.40米	24.20米	21.00米
			60岁及以上	30.60米	29.00米	25.80米	22.60米	19.40米