附件4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子1000米评分标准（25岁及以下） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | |
| **3′26″00** | **100** | **3′35″** | **80** | **3′55″** | **60** | **4′15″** | **40** | **4′35″** | **20** | |
| 3′26″40 | 99 | 3′36″ | 79 | 3′56″ | 59 | 4′16″ | 39 | 4′36″ | 19 | |
| 3′26″80 | 98 | 3′37″ | 78 | 3′57″ | 58 | 4′17″ | 38 | 4′37″ | 18 | |
| 3′27″20 | 97 | 3′38″ | 77 | 3′58″ | 57 | 4′18″ | 37 | 4′38″ | 17 | |
| 3′27″60 | 96 | 3′39″ | 76 | 3′59″ | 56 | 4′19″ | 36 | 4′39″ | 16 | |
| **3′28″00** | **95** | **3′40″** | **75** | **4′00″** | **55** | **4′20″** | **35** | **4′40″** | **15** | |
| 3′28″40 | 94 | 3′41″ | 74 | 4′01″ | 54 | 4′21″ | 34 | 4′41″ | 14 | |
| 3′28″80 | 93 | 3′42″ | 73 | 4′02″ | 53 | 4′22″ | 33 | 4′42″ | 13 | |
| 3′29″20 | 92 | 3′43″ | 72 | 4′03″ | 52 | 4′23″ | 32 | 4′43″ | 12 | |
| 3′29″60 | 91 | 3′44″ | 71 | 4′04″ | 51 | 4′24″ | 31 | 4′44″ | 11 | |
| **3′30″00** | **90** | **3′45″** | **70** | **4′05″** | **50** | **4′25″** | **30** | **4′45″** | **10** | |
| 3′30″40 | 89 | 3′46″ | 69 | 4′06″ | 49 | 4′26″ | 29 | 4′46″ | 9 | |
| 3′30″80 | 88 | 3′47″ | 68 | 4′07″ | 48 | 4′27″ | 28 | 4′47″ | 8 | |
| 3′31″20 | 87 | 3′48″ | 67 | 4′08″ | 47 | 4′28″ | 27 | 4′48″ | 7 | |
| 3′31″60 | 86 | 3′49″ | 66 | 4′09″ | 46 | 4′29″ | 26 | 4′49″ | 6 | |
| **3′32″00** | **85** | **3′50″** | **65** | **4′10″** | **45** | **4′30″** | **25** | **4′50″** | **5** | |
| 3′32″60 | 84 | 3′51″ | 64 | 4′11″ | 44 | 4′31″ | 24 | 4′51″ | 4 | |
| 3′33″20 | 83 | 3′52″ | 63 | 4′12″ | 43 | 4′32″ | 23 | 4′52″ | 3 | |
| 3′33″80 | 82 | 3′53″ | 62 | 4′13″ | 42 | 4′33″ | 22 | 4′53″ | 2 | |
| 3′34″40 | 81 | 3′54″ | 61 | 4′14″ | 41 | 4′34″ | 21 | 4′54″ | 1 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 4′54″01 | 0 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子1000米评分标准（26-30岁） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 |
| **3′35″** | **100** | **3′55″** | **80** | **4′15″** | **60** | **4′35″** | **40** | **4′55″** | **20** |
| 3′36″ | 99 | 3′56″ | 79 | 4′16″ | 59 | 4′36″ | 39 | 4′56″ | 19 |
| 3′37″ | 98 | 3′57″ | 78 | 4′17″ | 58 | 4′37″ | 38 | 4′57″ | 18 |
| 3′38″ | 97 | 3′58″ | 77 | 4′18″ | 57 | 4′38″ | 37 | 4′58″ | 17 |
| 3′39″ | 96 | 3′59″ | 76 | 4′19″ | 56 | 4′39″ | 36 | 4′59″ | 16 |
| **3′40″** | **95** | **4′00″** | **75** | **4′20″** | **55** | **4′40″** | **35** | **5′00″** | **15** |
| 3′41″ | 94 | 4′01″ | 74 | 4′21″ | 54 | 4′41″ | 34 | 5′01″ | 14 |
| 3′42″ | 93 | 4′02″ | 73 | 4′22″ | 53 | 4′42″ | 33 | 5′02″ | 13 |
| 3′43″ | 92 | 4′03″ | 72 | 4′23″ | 52 | 4′43″ | 32 | 5′03″ | 12 |
| 3′44″ | 91 | 4′04″ | 71 | 4′24″ | 51 | 4′44″ | 31 | 5′04″ | 11 |
| **3′45″** | **90** | **4′05″** | **70** | **4′25″** | **50** | **4′45″** | **30** | **5′05″** | **10** |
| 3′46″ | 89 | 4′06″ | 69 | 4′26″ | 49 | 4′46″ | 29 | 5′06″ | 9 |
| 3′47″ | 88 | 4′07″ | 68 | 4′27″ | 48 | 4′47″ | 28 | 5′07″ | 8 |
| 3′48″ | 87 | 4′08″ | 67 | 4′28″ | 47 | 4′48″ | 27 | 5′08″ | 7 |
| 3′49″ | 86 | 4′09″ | 66 | 4′29″ | 46 | 4′49″ | 26 | 5′09″ | 6 |
| **3′50″** | **85** | **4′10″** | **65** | **4′30″** | **45** | **4′50″** | **25** | **5′10″** | **5** |
| 3′51″ | 84 | 4′11″ | 64 | 4′31″ | 44 | 4′51″ | 24 | 5′11″ | 4 |
| 3′52″ | 83 | 4′12″ | 63 | 4′32″ | 43 | 4′52″ | 23 | 5′12″ | 3 |
| 3′53″ | 82 | 4′13″ | 62 | 4′33″ | 42 | 4′53″ | 22 | 5′13″ | 2 |
| 3′54″ | 81 | 4′14″ | 61 | 4′34″ | 41 | 4′54″ | 21 | 5′14″ | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 5′14″01 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子1000米评分标准（31-35岁） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 |
| **3′45″** | **100** | **4′05″** | **80** | **4′25″** | **60** | **4′45″** | **40** | **5′05″** | **20** |
| 3′46″ | 99 | 4′06″ | 79 | 4′26″ | 59 | 4′46″ | 39 | 5′06″ | 19 |
| 3′47″ | 98 | 4′07″ | 78 | 4′27″ | 58 | 4′47″ | 38 | 5′07″ | 18 |
| 3′48″ | 97 | 4′08″ | 77 | 4′28″ | 57 | 4′48″ | 37 | 5′08″ | 17 |
| 3′49″ | 96 | 4′09″ | 76 | 4′29″ | 56 | 4′49″ | 36 | 5′09″ | 16 |
| **3′50″** | **95** | **4′10″** | **75** | **4′30″** | **55** | **4′50″** | **35** | **5′10″** | **15** |
| 3′51″ | 94 | 4′11″ | 74 | 4′31″ | 54 | 4′51″ | 34 | 5′11″ | 14 |
| 3′52″ | 93 | 4′12″ | 73 | 4′32″ | 53 | 4′52″ | 33 | 5′12″ | 13 |
| 3′53″ | 92 | 4′13″ | 72 | 4′33″ | 52 | 4′53″ | 32 | 5′13″ | 12 |
| 3′54″ | 91 | 4′14″ | 71 | 4′34″ | 51 | 4′54″ | 31 | 5′14″ | 11 |
| **3′55″** | **90** | **4′15″** | **70** | **4′35″** | **50** | **4′55″** | **30** | **5′15″** | **10** |
| 3′56″ | 89 | 4′16″ | 69 | 4′36″ | 49 | 4′56″ | 29 | 5′16″ | 9 |
| 3′57″ | 88 | 4′17″ | 68 | 4′37″ | 48 | 4′57″ | 28 | 5′17″ | 8 |
| 3′58″ | 87 | 4′18″ | 67 | 4′38″ | 47 | 4′58″ | 27 | 5′18″ | 7 |
| 3′59″ | 86 | 4′19″ | 66 | 4′39″ | 46 | 4′59″ | 26 | 5′19″ | 6 |
| **4′00″** | **85** | **4′20″** | **65** | **4′40″** | **45** | **5′00″** | **25** | **5′20″** | **5** |
| 4′01″ | 84 | 4′21″ | 64 | 4′41″ | 44 | 5′01″ | 24 | 5′21″ | 4 |
| 4′02″ | 83 | 4′22″ | 63 | 4′42″ | 43 | 5′02″ | 23 | 5′22″ | 3 |
| 4′03″ | 82 | 4′23″ | 62 | 4′43″ | 42 | 5′03″ | 22 | 5′23″ | 2 |
| 4′04″ | 81 | 4′24″ | 61 | 4′44″ | 41 | 5′04″ | 21 | 5′24″ | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 5′24″01 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 女子800米评分标准（25岁及以下） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 |
| **3′23″00** | **100** | **3′35″** | **80** | **3′55″** | **60** | **4′15″** | **40** | **4′35″** | **20** |
| 3′23″60 | 99 | 3′36″ | 79 | 3′56″ | 59 | 4′16″ | 39 | 4′36″ | 19 |
| 3′24″20 | 98 | 3′37″ | 78 | 3′57″ | 58 | 4′17″ | 38 | 4′37″ | 18 |
| 3′24″80 | 97 | 3′38″ | 77 | 3′58″ | 57 | 4′18″ | 37 | 4′38″ | 17 |
| 3′25″40 | 96 | 3′39″ | 76 | 3′59″ | 56 | 4′19″ | 36 | 4′39″ | 16 |
| **3′26″00** | **95** | **3′40″** | **75** | **4′00″** | **55** | **4′20″** | **35** | **4′40″** | **15** |
| 3′26″60 | 94 | 3′41″ | 74 | 4′01″ | 54 | 4′21″ | 34 | 4′41″ | 14 |
| 3′27″20 | 93 | 3′42″ | 73 | 4′02″ | 53 | 4′22″ | 33 | 4′42″ | 13 |
| 3′27″80 | 92 | 3′43″ | 72 | 4′03″ | 52 | 4′23″ | 32 | 4′43″ | 12 |
| 3′28″40 | 91 | 3′44″ | 71 | 4′04″ | 51 | 4′24″ | 31 | 4′44″ | 11 |
| **3′29″00** | **90** | **3′45″** | **70** | **4′05″** | **50** | **4′25″** | **30** | **4′45″** | **10** |
| 3′29″60 | 89 | 3′46″ | 69 | 4′06″ | 49 | 4′26″ | 29 | 4′46″ | 9 |
| 3′30″20 | 88 | 3′47″ | 68 | 4′07″ | 48 | 4′27″ | 28 | 4′47″ | 8 |
| 3′30″80 | 87 | 3′48″ | 67 | 4′08″ | 47 | 4′28″ | 27 | 4′48″ | 7 |
| 3′31″40 | 86 | 3′49″ | 66 | 4′09″ | 46 | 4′29″ | 26 | 4′49″ | 6 |
| **3′32″00** | **85** | **3′50″** | **65** | **4′10″** | **45** | **4′30″** | **25** | **4′50″** | **5** |
| 3′32″60 | 84 | 3′51″ | 64 | 4′11″ | 44 | 4′31″ | 24 | 4′51″ | 4 |
| 3′33″20 | 83 | 3′52″ | 63 | 4′12″ | 43 | 4′32″ | 23 | 4′52″ | 3 |
| 3′33″80 | 82 | 3′53″ | 62 | 4′13″ | 42 | 4′33″ | 22 | 4′53″ | 2 |
| 3′34″40 | 81 | 3′54″ | 61 | 4′14″ | 41 | 4′34″ | 21 | 4′54″ | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 4′54″01 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 女子800米评分标准（26-30岁） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 |
| **3′30″** | **100** | **3′50″** | **80** | **4′10″** | **60** | **4′30″** | **40** | **4′50″** | **20** |
| 3′31″ | 99 | 3′51″ | 79 | 4′11″ | 59 | 4′31″ | 39 | 4′51″ | 19 |
| 3′32″ | 98 | 3′52″ | 78 | 4′12″ | 58 | 4′32″ | 38 | 4′52″ | 18 |
| 3′33″ | 97 | 3′53″ | 77 | 4′13″ | 57 | 4′33″ | 37 | 4′53″ | 17 |
| 3′34″ | 96 | 3′54″ | 76 | 4′14″ | 56 | 4′34″ | 36 | 4′54″ | 16 |
| **3′35″** | **95** | **3′55″** | **75** | **4′15″** | **55** | **4′35″** | **35** | **4′55″** | **15** |
| 3′36″ | 94 | 3′56″ | 74 | 4′16″ | 54 | 4′36″ | 34 | 4′56″ | 14 |
| 3′37″ | 93 | 3′57″ | 73 | 4′17″ | 53 | 4′37″ | 33 | 4′57″ | 13 |
| 3′38″ | 92 | 3′58″ | 72 | 4′18″ | 52 | 4′38″ | 32 | 4′58″ | 12 |
| 3′39″ | 91 | 3′59″ | 71 | 4′19″ | 51 | 4′39″ | 31 | 4′59″ | 11 |
| **3′40″** | **90** | **4′00″** | **70** | **4′20″** | **50** | **4′40″** | **30** | **5′00″** | **10** |
| 3′41″ | 89 | 4′01″ | 69 | 4′21″ | 49 | 4′41″ | 29 | 5′01″ | 9 |
| 3′42″ | 88 | 4′02″ | 68 | 4′22″ | 48 | 4′42″ | 28 | 5′02″ | 8 |
| 3′43″ | 87 | 4′03″ | 67 | 4′23″ | 47 | 4′43″ | 27 | 5′03″ | 7 |
| 3′44″ | 86 | 4′04″ | 66 | 4′24″ | 46 | 4′44″ | 26 | 5′04″ | 6 |
| **3′45″** | **85** | **4′05″** | **65** | **4′25″** | **45** | **4′45″** | **25** | **5′05″** | **5** |
| 3′46″ | 84 | 4′06″ | 64 | 4′26″ | 44 | 4′46″ | 24 | 5′06″ | 4 |
| 3′47″ | 83 | 4′07″ | 63 | 4′27″ | 43 | 4′47″ | 23 | 5′07″ | 3 |
| 3′48″ | 82 | 4′08″ | 62 | 4′28″ | 42 | 4′48″ | 22 | 5′08″ | 2 |
| 3′49″ | 81 | 4′09″ | 61 | 4′29″ | 41 | 4′49″ | 21 | 5′09″ | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 5′09″01 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 女子800米评分标准（31-35岁） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 |
| **3′40″** | **100** | **4′00″** | **80** | **4′20″** | **60** | **4′40″** | **40** | **5′00″** | **20** |
| 3′41″ | 99 | 4′01″ | 79 | 4′21″ | 59 | 4′41″ | 39 | 5′01″ | 19 |
| 3′42″ | 98 | 4′02″ | 78 | 4′22″ | 58 | 4′42″ | 38 | 5′02″ | 18 |
| 3′43″ | 97 | 4′03″ | 77 | 4′23″ | 57 | 4′43″ | 37 | 5′03″ | 17 |
| 3′44″ | 96 | 4′04″ | 76 | 4′24″ | 56 | 4′44″ | 36 | 5′04″ | 16 |
| **3′45″** | **95** | **4′05″** | **75** | **4′25″** | **55** | **4′45″** | **35** | **5′05″** | **15** |
| 3′46″ | 94 | 4′06″ | 74 | 4′26″ | 54 | 4′46″ | 34 | 5′06″ | 14 |
| 3′47″ | 93 | 4′07″ | 73 | 4′27″ | 53 | 4′47″ | 33 | 5′07″ | 13 |
| 3′48″ | 92 | 4′08″ | 72 | 4′28″ | 52 | 4′48″ | 32 | 5′08″ | 12 |
| 3′49″ | 91 | 4′09″ | 71 | 4′29″ | 51 | 4′49″ | 31 | 5′09″ | 11 |
| **3′50″** | **90** | **4′10″** | **70** | **4′30″** | **50** | **4′50″** | **30** | **5′10″** | **10** |
| 3′51″ | 89 | 4′11″ | 69 | 4′31″ | 49 | 4′51″ | 29 | 5′11″ | 9 |
| 3′52″ | 88 | 4′12″ | 68 | 4′32″ | 48 | 4′52″ | 28 | 5′12″ | 8 |
| 3′53″ | 87 | 4′13″ | 67 | 4′33″ | 47 | 4′53″ | 27 | 5′13″ | 7 |
| 3′54″ | 86 | 4′14″ | 66 | 4′34″ | 46 | 4′54″ | 26 | 5′14″ | 6 |
| **3′55″** | **85** | **4′15″** | **65** | **4′35″** | **45** | **4′55″** | **25** | **5′15″** | **5** |
| 3′56″ | 84 | 4′16″ | 64 | 4′36″ | 44 | 4′56″ | 24 | 5′16″ | 4 |
| 3′57″ | 83 | 4′17″ | 63 | 4′37″ | 43 | 4′57″ | 23 | 5′17″ | 3 |
| 3′58″ | 82 | 4′18″ | 62 | 4′38″ | 42 | 4′58″ | 22 | 5′18″ | 2 |
| 3′59″ | 81 | 4′19″ | 61 | 4′39″ | 41 | 4′59″ | 21 | 5′19″ | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 5′19″01 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 400米军事障碍测试评分标准 | | | | | | | | | |
| 时 间 | 分 值 | 时 间 | 分 值 | 时 间 | 分 值 | 时 间 | 分 值 | 时 间 | 分 值 |
| 2′00" | **100** | 2′20" | **80** | 2′40" | **60** | 3′00" | **40** | 3′20" | **20** |
| 2′01" | **99** | 2′21" | **79** | 2′41" | **59** | 3′01" | **39** | 3′21" | **19** |
| 2′02" | **98** | 2′22" | **78** | 2′42" | **58** | 3′02" | **38** | 3′22" | **18** |
| 2′03" | **97** | 2′23" | **77** | 2′43" | **57** | 3′03" | **37** | 3′23" | **17** |
| 2′04" | **96** | 2′24" | **76** | 2′44" | **56** | 3′04" | **36** | 3′24" | **16** |
| 2′05" | **95** | 2′25" | **75** | 2′45" | **55** | 3′05" | **35** | 3′25" | **15** |
| 2′06" | **94** | 2′26" | **74** | 2′46" | **54** | 3′06" | **34** | 3′26" | **14** |
| 2′07" | **93** | 2′27" | **73** | 2′47" | **53** | 3′07" | **33** | 3′27" | **13** |
| 2′08" | **92** | 2′28" | **72** | 2′48" | **52** | 3′08" | **32** | 3′28" | **12** |
| 2′09" | **91** | 2′29" | **71** | 2′49" | **51** | 3′09" | **31** | 3′29" | **11** |
| 2′10" | **90** | 2′30" | **70** | 2′50" | **50** | 3′10" | **30** | 3′30" | **10** |
| 2′11" | **89** | 2′31" | **69** | 2′51" | **49** | 3′11" | **29** | 3′31" | **9** |
| 2′12" | **88** | 2′32" | **68** | 2′52" | **48** | 3′12" | **28** | 3′32" | **8** |
| 2′13" | **87** | 2′33" | **67** | 2′53" | **47** | 3′13" | **27** | 3′33" | **7** |
| 2′14" | **86** | 2′34" | **66** | 2′54" | **46** | 3′14" | **26** | 3′34" | **6** |
| 2′15" | **85** | 2′35" | **65** | 2′55" | **45** | 3′15" | **25** | 3′35" | **5** |
| 2′16" | **84** | 2′36" | **64** | 2′56" | **44** | 3′16" | **24** | 3′36" | **4** |
| 2′17" | **83** | 2′37" | **63** | 2′57" | **43** | 3′17" | **23** | 3′37" | **3** |
| 2′18" | **82** | 2′38" | **62** | 2′58" | **42** | 3′18" | **22** | 3′38" | **2** |
| 2′19" | **81** | 2′39" | **61** | 2′59" | **41** | 3′19" | **21** | 3′39" | **1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 3′39"01 | **0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子4×10米评分标准（25岁及以下） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 |
| **9″20** | **100** | **10″40** | **80** | **11″60** | **60** | **12″80** | **40** | **14″00** | **20** |
| 9″26 | 99 | 10″46 | 79 | 11″66 | 59 | 12″86 | 39 | 14″06 | 19 |
| 9″32 | 98 | 10″52 | 78 | 11″72 | 58 | 12″92 | 38 | 14″12 | 18 |
| 9″38 | 97 | 10″58 | 77 | 11″78 | 57 | 12″98 | 37 | 14″18 | 17 |
| 9″44 | 96 | 10″64 | 76 | 11″84 | 56 | 13″04 | 36 | 14″24 | 16 |
| **9″50** | **95** | **10″70** | **75** | **11″90** | **55** | **13″10** | **35** | **14″30** | **15** |
| 9″56 | 94 | 10″76 | 74 | 11″96 | 54 | 13″16 | 34 | 14″36 | 14 |
| 9″62 | 93 | 10″82 | 73 | 12″02 | 53 | 13″22 | 33 | 14″42 | 13 |
| 9″68 | 92 | 10″88 | 72 | 12″08 | 52 | 13″28 | 32 | 14″48 | 12 |
| 9″74 | 91 | 10″94 | 71 | 12″14 | 51 | 13″34 | 31 | 14″54 | 11 |
| **9″80** | **90** | **11″00** | **70** | **12″20** | **50** | **13″40** | **30** | **14″60** | **10** |
| 9″86 | 89 | 11″06 | 69 | 12″26 | 49 | 13″46 | 29 | 14″66 | 9 |
| 9″92 | 88 | 11″12 | 68 | 12″32 | 48 | 13″52 | 28 | 14″72 | 8 |
| 9″98 | 87 | 11″18 | 67 | 12″38 | 47 | 13″58 | 27 | 14″78 | 7 |
| 10″04 | 86 | 11″24 | 66 | 12″44 | 46 | 13″64 | 26 | 14″84 | 6 |
| **10″10** | **85** | **11″30** | **65** | **12″50** | **45** | **13″70** | **25** | **14″90** | **5** |
| 10″16 | 84 | 11″36 | 64 | 12″56 | 44 | 13″76 | 24 | 14″96 | 4 |
| 10″22 | 83 | 11″42 | 63 | 12″62 | 43 | 13″82 | 23 | 15″02 | 3 |
| 10″28 | 82 | 11″48 | 62 | 12″68 | 42 | 13″88 | 22 | 15″08 | 2 |
| 10″34 | 81 | 11″54 | 61 | 12″74 | 41 | 13″94 | 21 | 15″14 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 15″15 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子4×10米评分标准（26—30岁） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 |
| **10″10** | **100** | **11″30** | **80** | **12″50** | **60** | **13″70** | **40** | **14″90** | **20** |
| 10″16 | 99 | 11″36 | 79 | 12″56 | 59 | 13″76 | 39 | 14″96 | 19 |
| 10″22 | 98 | 11″42 | 78 | 12″62 | 58 | 13″82 | 38 | 15″02 | 18 |
| 10″28 | 97 | 11″48 | 77 | 12″68 | 57 | 13″88 | 37 | 15″08 | 17 |
| 10″34 | 96 | 11″54 | 76 | 12″74 | 56 | 13″94 | 36 | 15″14 | 16 |
| **10″40** | **95** | **11″60** | **75** | **12″80** | **55** | **14″00** | **35** | **15″20** | **15** |
| 10″46 | 94 | 11″66 | 74 | 12″86 | 54 | 14″06 | 34 | 15″26 | 14 |
| 10″52 | 93 | 11″72 | 73 | 12″92 | 53 | 14″12 | 33 | 15″32 | 13 |
| 10″58 | 92 | 11″78 | 72 | 12″98 | 52 | 14″18 | 32 | 15″38 | 12 |
| 10″64 | 91 | 11″84 | 71 | 13″04 | 51 | 14″24 | 31 | 15″44 | 11 |
| **10″70** | **90** | **11″90** | **70** | **13″10** | **50** | **14″30** | **30** | **15″50** | **10** |
| 10″76 | 89 | 11″96 | 69 | 13″16 | 49 | 14″36 | 29 | 15″56 | 9 |
| 10″82 | 88 | 12″02 | 68 | 13″22 | 48 | 14″42 | 28 | 15″62 | 8 |
| 10″88 | 87 | 12″08 | 67 | 13″28 | 47 | 14″48 | 27 | 15″68 | 7 |
| 10″94 | 86 | 12″14 | 66 | 13″34 | 46 | 14″54 | 26 | 15″74 | 6 |
| **11″00** | **85** | **12″20** | **65** | **13″40** | **45** | **14″60** | **25** | **15″80** | **5** |
| 11″06 | 84 | 12″26 | 64 | 13″46 | 44 | 14″66 | 24 | 15″86 | 4 |
| 11″12 | 83 | 12″32 | 63 | 13″52 | 43 | 14″72 | 23 | 15″92 | 3 |
| 11″18 | 82 | 12″38 | 62 | 13″58 | 42 | 14″78 | 22 | 15″98 | 2 |
| 11″24 | 81 | 12″44 | 61 | 13″64 | 41 | 14″84 | 21 | 16″04 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 16″05 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子4×10米评分标准（31—35岁） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 |
| **10″40** | **100** | **11″60** | **80** | **12″80** | **60** | **14″00** | **40** | **15″20** | **20** |
| 10″46 | 99 | 11″66 | 79 | 12″86 | 59 | 14″06 | 39 | 15″26 | 19 |
| 10″52 | 98 | 11″72 | 78 | 12″92 | 58 | 14″12 | 38 | 15″32 | 18 |
| 10″58 | 97 | 11″78 | 77 | 12″98 | 57 | 14″18 | 37 | 15″38 | 17 |
| 10″64 | 96 | 11″84 | 76 | 13″04 | 56 | 14″24 | 36 | 15″44 | 16 |
| **10″70** | **95** | **11″90** | **75** | **13″10** | **55** | **14″30** | **35** | **15″50** | **15** |
| 10″76 | 94 | 11″96 | 74 | 13″16 | 54 | 14″36 | 34 | 15″56 | 14 |
| 10″82 | 93 | 12″02 | 73 | 13″22 | 53 | 14″42 | 33 | 15″62 | 13 |
| 10″88 | 92 | 12″08 | 72 | 13″28 | 52 | 14″48 | 32 | 15″68 | 12 |
| 10″94 | 91 | 12″14 | 71 | 13″34 | 51 | 14″54 | 31 | 15″74 | 11 |
| **11″00** | **90** | **12″20** | **70** | **13″40** | **50** | **14″60** | **30** | **15″80** | **10** |
| 11″06 | 89 | 12″26 | 69 | 13″46 | 49 | 14″66 | 29 | 15″86 | 9 |
| 11″12 | 88 | 12″32 | 68 | 13″52 | 48 | 14″72 | 28 | 15″92 | 8 |
| 11″18 | 87 | 12″38 | 67 | 13″58 | 47 | 14″78 | 27 | 15″98 | 7 |
| 11″24 | 86 | 12″44 | 66 | 13″64 | 46 | 14″84 | 26 | 16″04 | 6 |
| **11″30** | **85** | **12″50** | **65** | **13″70** | **45** | **14″90** | **25** | **16″10** | **5** |
| 11″36 | 84 | 12″56 | 64 | 13″76 | 44 | 14″96 | 24 | 16″16 | 4 |
| 11″42 | 83 | 12″62 | 63 | 13″82 | 43 | 15″02 | 23 | 16″22 | 3 |
| 11″48 | 82 | 12″68 | 62 | 13″88 | 42 | 15″08 | 22 | 16″28 | 2 |
| 11″54 | 81 | 12″74 | 61 | 13″94 | 41 | 15″14 | 21 | 16″34 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 16″35 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 女子4×10米评分标准（25岁及以下） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 |
| **10″20** | **100** | **11″40** | **80** | **12″60** | **60** | **13″80** | **40** | **15″00** | **20** |
| 10″26 | 99 | 11″46 | 79 | 12″66 | 59 | 13″86 | 39 | 15″06 | 19 |
| 10″32 | 98 | 11″52 | 78 | 12″72 | 58 | 13″92 | 38 | 15″12 | 18 |
| 10″38 | 97 | 11″58 | 77 | 12″78 | 57 | 13″98 | 37 | 15″18 | 17 |
| 10″44 | 96 | 11″64 | 76 | 12″84 | 56 | 14″04 | 36 | 15″24 | 16 |
| **10″50** | **95** | **11″70** | **75** | **12″90** | **55** | **14″10** | **35** | **15″30** | **15** |
| 10″56 | 94 | 11″76 | 74 | 12″96 | 54 | 14″16 | 34 | 15″36 | 14 |
| 10″62 | 93 | 11″82 | 73 | 13″02 | 53 | 14″22 | 33 | 15″42 | 13 |
| 10″68 | 92 | 11″88 | 72 | 13″08 | 52 | 14″28 | 32 | 15″48 | 12 |
| 10″74 | 91 | 11″94 | 71 | 13″14 | 51 | 14″34 | 31 | 15″54 | 11 |
| **10″80** | **90** | **12″00** | **70** | **13″20** | **50** | **14″40** | **30** | **15″60** | **10** |
| 10″86 | 89 | 12″06 | 69 | 13″26 | 49 | 14″46 | 29 | 15″66 | 9 |
| 10″92 | 88 | 12″12 | 68 | 13″32 | 48 | 14″52 | 28 | 15″72 | 8 |
| 10″98 | 87 | 12″18 | 67 | 13″38 | 47 | 14″58 | 27 | 15″78 | 7 |
| 11″04 | 86 | 12″24 | 66 | 13″44 | 46 | 14″64 | 26 | 15″84 | 6 |
| **11″10** | **85** | **12″30** | **65** | **13″50** | **45** | **14″70** | **25** | **15″90** | **5** |
| 11″16 | 84 | 12″36 | 64 | 13″56 | 44 | 14″76 | 24 | 15″96 | 4 |
| 11″22 | 83 | 12″42 | 63 | 13″62 | 43 | 14″82 | 23 | 16″02 | 3 |
| 11″28 | 82 | 12″48 | 62 | 13″68 | 42 | 14″88 | 22 | 16″08 | 2 |
| 11″34 | 81 | 12″54 | 61 | 13″74 | 41 | 14″94 | 21 | 16″14 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 16″15 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 女子4×10米评分标准（26-30岁） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 |
| **11″10** | **100** | **12″30** | **80** | **13″50** | **60** | **14″70** | **40** | **15″90** | **20** |
| 11″16 | 99 | 12″36 | 79 | 13″56 | 59 | 14″76 | 39 | 15″96 | 19 |
| 11″22 | 98 | 12″42 | 78 | 13″62 | 58 | 14″82 | 38 | 16″02 | 18 |
| 11″28 | 97 | 12″48 | 77 | 13″68 | 57 | 14″88 | 37 | 16″08 | 17 |
| 11″34 | 96 | 12″54 | 76 | 13″74 | 56 | 14″94 | 36 | 16″14 | 16 |
| **11″40** | **95** | **12″60** | **75** | **13″80** | **55** | **15″00** | **35** | **16″20** | **15** |
| 11″46 | 94 | 12″66 | 74 | 13″86 | 54 | 15″06 | 34 | 16″26 | 14 |
| 11″52 | 93 | 12″72 | 73 | 13″92 | 53 | 15″12 | 33 | 16″32 | 13 |
| 11″58 | 92 | 12″78 | 72 | 13″98 | 52 | 15″18 | 32 | 16″38 | 12 |
| 11″64 | 91 | 12″84 | 71 | 14″04 | 51 | 15″24 | 31 | 16″44 | 11 |
| **11″70** | **90** | **12″90** | **70** | **14″10** | **50** | **15″30** | **30** | **16″50** | **10** |
| 11″76 | 89 | 12″96 | 69 | 14″16 | 49 | 15″36 | 29 | 16″56 | 9 |
| 11″82 | 88 | 13″02 | 68 | 14″22 | 48 | 15″42 | 28 | 16″62 | 8 |
| 11″88 | 87 | 13″08 | 67 | 14″28 | 47 | 15″48 | 27 | 16″68 | 7 |
| 11″94 | 86 | 13″14 | 66 | 14″34 | 46 | 15″54 | 26 | 16″74 | 6 |
| **12″00** | **85** | **13″20** | **65** | **14″40** | **45** | **15″60** | **25** | **16″80** | **5** |
| 12″06 | 84 | 13″26 | 64 | 14″46 | 44 | 15″66 | 24 | 16″86 | 4 |
| 12″12 | 83 | 13″32 | 63 | 14″52 | 43 | 15″72 | 23 | 16″92 | 3 |
| 12″18 | 82 | 13″38 | 62 | 14″58 | 42 | 15″78 | 22 | 16″98 | 2 |
| 12″24 | 81 | 13″44 | 61 | 14″64 | 41 | 15″84 | 21 | 17″04 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 17″05 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 女子4×10米评分标准（31-35岁） | | | | | | | | | |
| 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 | 时间 | 分值 |
| **11″40** | **100** | **12″60** | **80** | **13″80** | **60** | **15″00** | **40** | **16″20** | **20** |
| 11″46 | 99 | 12″66 | 79 | 13″86 | 59 | 15″06 | 39 | 16″26 | 19 |
| 11″52 | 98 | 12″72 | 78 | 13″92 | 58 | 15″12 | 38 | 16″32 | 18 |
| 11″58 | 97 | 12″78 | 77 | 13″98 | 57 | 15″18 | 37 | 16″38 | 17 |
| 11″64 | 96 | 12″84 | 76 | 14″04 | 56 | 15″24 | 36 | 16″44 | 16 |
| **11″70** | **95** | **12″90** | **75** | **14″10** | **55** | **15″30** | **35** | **16″50** | **15** |
| 11″76 | 94 | 12″96 | 74 | 14″16 | 54 | 15″36 | 34 | 16″56 | 14 |
| 11″82 | 93 | 13″02 | 73 | 14″22 | 53 | 15″42 | 33 | 16″62 | 13 |
| 11″88 | 92 | 13″08 | 72 | 14″28 | 52 | 15″48 | 32 | 16″68 | 12 |
| 11″94 | 91 | 13″14 | 71 | 14″34 | 51 | 15″54 | 31 | 16″74 | 11 |
| **12″00** | **90** | **13″20** | **70** | **14″40** | **50** | **15″60** | **30** | **16″80** | **10** |
| 12″06 | 89 | 13″26 | 69 | 14″46 | 49 | 15″66 | 29 | 16″86 | 9 |
| 12″12 | 88 | 13″32 | 68 | 14″52 | 48 | 15″72 | 28 | 16″92 | 8 |
| 12″18 | 87 | 13″38 | 67 | 14″58 | 47 | 15″78 | 27 | 16″98 | 7 |
| 12″24 | 86 | 13″44 | 66 | 14″64 | 46 | 15″84 | 26 | 17″04 | 6 |
| **12″30** | **85** | **13″50** | **65** | **14″70** | **45** | **15″90** | **25** | **17″10** | **5** |
| 12″36 | 84 | 13″56 | 64 | 14″76 | 44 | 15″96 | 24 | 17″16 | 4 |
| 12″42 | 83 | 13″62 | 63 | 14″82 | 43 | 16″02 | 23 | 17″22 | 3 |
| 12″48 | 82 | 13″68 | 62 | 14″88 | 42 | 16″08 | 22 | 17″28 | 2 |
| 12″54 | 81 | 13″74 | 61 | 14″94 | 41 | 16″14 | 21 | 17″34 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 17″35 | 0 |