

195198

田徑運動評分表

葉連斯基 伊尼亞塞夫斯基編

2
34

人民體育出版社

70172

5/4434

43807

月

195198

田徑運動評分表

葉連斯基 伊尼亞塞夫斯基 編

李國珍 鄭榮庭 譯

人民體育出版社

一九五四年·北京

原本說明書名	ТАБЛИЦЫ
	Оценки результатов в легкой атлетике
編者	Г. Л. ЕЛЕНСКИЙ
出版者	ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
出版地點及日期	МОСКВА 1950

書號 42 理論 11 32 開本 224 定價頁

編者	葉連斯基 伊尼亞塞夫斯基
譯者	李國珍 鄧榮庭
出版者	人民體育出版社 北京八面槽九號
發行者	新華書店
印刷者	北京永明印刷廠

印數 1—10,000 冊 一九五四年六月第一版
 每冊定價 6,300 元 一九五四年六月第一次印刷

編 者 的 話

爲了適應全國各地日益開展的運動競賽活動的需要，我們翻譯了這本蘇聯部長會議體育運動事務委員會 1950 年審定的田徑運動評分表，內容包括競走、跑、跳、投擲、接力和跳欄等運動項目的評分表和評分表的使用法。各地可作試用，在試用期間，如有意見可隨時向本社提出，以作研究。

目 錄

序 言.....	3
評分表使用法.....	5
成績評分表.....	7
男子——跑.....	7
男子——跑、競走.....	39
男子——投擲、跳躍.....	76
女子——跑.....	113
女子——跑、跳、投擲.....	145
十五歲到十六歲的少年男女用的評分表.....	177

序 言

自從田徑賽項目中包括了全能運動之後，爲了要公平地確定全能運動中的優勝者，就必須想出一種能統計出田徑運動員所獲得的各項成績的方法，關於這一點，已經是很明顯的了。

爲了這個目的，就編製了專門的成績評分表，優勝者就是根據其最多的總分來確定的。

先前所引用的評分表，經過多年在實踐中的校對，現在都已作了修正和補充。

編制這種評分表是以下列的原則爲基礎的：

一、在跑、跳和投擲中，最高的平均成績是以 1000 分來計算的；

二、最低成績是以 0 分來計算的，這個分值祇有初次試作跑、跳、投擲的和身體訓練不足的人才有可能獲得；

三、隨着成績的改進，評分也漸進地增加了（從 0 分至 1000 分以及 1000 分以上），評分的變化特點是以專門的上升曲綫來表示的。男子五項和十項運動項目的評分表是國際性的。

然而，在國際評分表中，並沒有將許多的男子普及的田徑項目的成績評分表規定出來，並且對評定女子普及的田徑項目的成績評分表一般也是沒有的。

這種缺陷在蘇聯的評分表中都彌補了，在蘇聯的評分表中，包括了田徑運動最普及的項目，而且這些項目在我們個人與團體競賽的項目中是經常有的。女子評分表首次在蘇聯制訂出來了，並在我們競賽的裁判實踐中得到了廣泛的採用。

運用這種評分表，就可以很簡單地、迅速地、正確地決定出各種不同的全能運動中的優勝者，以及在團體競賽中確定出各團體的名次。

除此以外，根據編成這種評分表的原則，還能夠利用它來把不同的和不能比較的田徑項目中的成績來進行比較，並可確定出跑、跳、投擲等各種項目的平均分數標準。

這次出版的評分表與過去的評分表是有所不同的，在這次出版的評分表中，首次公佈了競走和馬拉松賽跑成績的評分表，重訂了評定女子成績的評分表，並且在少年男女成績的評定上，也進行了根本的改革。

評 分 表 使 用 法

1. 在競賽中所出現的成績，都包括在有關的各項表內，而在表的左邊就是評出的分數。

2. 假如在競賽中所出現的成績在表內沒有，是處在與它相接近的二個成績之間的話，那麼，就取接近於較壞的那個成績。例如：要評定男子標槍，其成績為 54 公尺 09 公分，而在表中祇有 54 公尺 11 公分和 54 公尺 06 公分的成績，那麼 54 公尺 09 公分的成績就應以 54 公尺 06 公分來評定，也就是 661 分。

3. 同程接力跑（即四個人跑同樣距離的接力）的評分，是用下列方法來進行的：將團體所表現的成績用段數來除，這樣就確定了每一段的平均時間，這個時間就可按照相當於這些距離（100 公尺，200 公尺，400 公尺等等）的評分表來進行評分。最後將所得的分數乘以 2。

4. 異程接力跑的評分，是按專門的表來進行的，並將所得的分數乘以 2。

5. 由於用 1 分到 100 分來評定的最低成績，甚至在初參加者的比賽中亦很少遇到，所以在所有的表中都是從 100 分

開始評起。在必要的情況時，這一類低的成績評起來還是不困難的。爲此，在每一種表的最後印出了每秒和每公分的分數（在 0 分至 100 分的範圍內）。

6. 超過了 1200 分的任何成績，同樣是可以評定的，但是這裏所評的分數大小，也和 1100 分——1200 分範圍內評分大小一樣。

7. 17 歲——18 歲少年男女的各項運動成績的評分，是按成年人的評分表進行的。

15 歲——16 歲少年男女的跑和跳的成績也是按成年人的評分表來進行的，但是少年的 80 公尺低欄、推鉛球、擲鐵餅的成績和少女的推鉛球、擲鐵餅和擲標槍的成績，是按專門的評分表來評定的。這種表已經載於本書的最後面。

8. 男子 60 公尺短跑的成績，要根據 177 頁——220 頁所載的評分表來進行評定。

成績 評 分 表

男 子

跑

分 數	100 公尺	200 公尺	400 公尺	800 公尺	1000 公尺	1500 公尺	3000 公尺	5000 公尺	10000 公尺
1200	—	20,05	45,34	1.45,7	2.17,7	—	8.00,8	13.54,5	28.59,3
1199	—	—	45,36	—	—	3.40,7	8.00,9	13.54,7	28.59,7
1198	—	20,06	45,37	—	—	3.40,8	8.01,0	13.55,0	29.00,2
1197	9,98	—	45,38	—	2.17,8	—	8.01,1	13.55,2	29.00,7
1196	—	20,07	45,39	1.45,8	—	3.40,9	8.01,3	13.55,4	29.01,2
1195	—	—	45,40	—	2.17,9	—	8.01,4	13.55,7	29.01,6
1194	—	20,08	45,42	—	—	3.41,0	8.01,5	13.55,9	29.02,1
1193	9,99	—	45,43	1.45,9	—	3.41,1	8.01,7	13.56,1	29.02,6
1192	—	20,09	45,44	—	2.18,0	—	8.01,8	13.56,3	29.03,1
1191	—	—	45,45	—	—	3.41,2	8.01,9	13.56,6	29.03,6
1190	—	20,10	45,46	—	—	—	8.02,1	13.56,8	29.04,0
1189	10,00	—	45,48	1.46,0	2.18,1	3.41,3	8.02,2	13.57,0	29.04,5
1188	—	20,11	45,49	—	—	3.41,4	8.02,3	13.57,3	29.05,0
1187	—	—	45,50	—	2.18,2	—	8.02,5	13.57,5	29.05,5
1186	—	20,12	45,51	1.46,1	—	3.41,5	8.02,6	13.57,7	29.06,0
1185	—	—	45,52	—	—	—	8.02,7	13.58,0	29.06,5
1184	10,01	20,13	45,54	—	2.18,3	3.41,6	8.02,9	13.58,2	29.06,9
1183	—	—	45,55	—	—	3.41,7	8.03,0	13.58,4	29.07,4
1182	—	20,14	45,56	1.46,2	—	—	8.03,1	13.58,6	29.07,9
1181	—	20,15	45,57	—	2.18,4	3.41,8	8.03,3	13.58,9	29.08,4
1180	10,02	—	45,59	—	—	—	8.03,4	13.59,1	29.08,9
1179	—	20,16	45,60	1.46,3	2.18,5	3.41,9	8.03,5	13.59,3	29.09,4
1178	—	—	45,61	—	—	3.42,0	8.03,7	13.59,6	29.09,8
1177	—	20,17	45,62	—	—	—	8.03,8	13.59,8	29.10,3
1176	10,03	—	45,63	1.46,4	2.18,6	3.42,1	8.03,9	14.00,0	29.10,8
1175	—	20,18	45,65	—	—	3.42,2	8.04,1	14.00,3	29.11,3
1174	—	—	45,66	—	2.18,7	—	8.04,2	14.00,5	29.11,8
1173	—	20,19	45,67	—	—	3.42,3	8.04,4	14.00,7	29.12,3
1172	10,04	—	45,68	1.46,5	—	—	8.04,5	14.01,0	29.12,8
1171	—	20,20	45,70	—	2.18,8	3.42,4	8.04,6	14.01,2	29.13,3
1170	—	—	45,71	—	—	3.42,5	8.04,8	14.01,4	29.13,8
1169	—	20,21	45,72	1.46,6	—	—	8.04,9	14.01,7	29.14,3
1168	10,05	—	45,73	—	2.18,9	3.42,6	8.05,0	14.01,9	29.14,7
1167	—	20,22	45,75	—	—	—	8.05,2	14.02,1	29.15,2
1166	—	20,23	45,76	—	2.19,0	3.42,7	8.05,3	14.02,4	29.15,7

分 数	100 公尺	200 公尺	400 公尺	800 公尺	1000 公尺	1500 公尺	3000 公尺	5000 公尺	10000 公尺
1165	—	—	45,77	1.46,7	—	3.42,8	8.05,4	14.02,6	29.16,2
1164	10,06	20,24	45,78	—	—	—	8.05,6	14.02,9	29.16,7
1163	—	—	45,79	—	2.19,1	3.42,9	8.05,7	14.03,1	29.17,2
1162	—	20,25	45,81	1.46,8	—	3.43,0	8.05,8	14.03,3	29.17,7
1161	—	—	45,82	—	2.19,2	—	8.06,0	14.03,6	29.18,2
1160	10,07	20,26	45,83	—	—	3.43,1	8.06,1	14.03,8	29.18,7
1159	—	—	45,84	1.46,9	—	—	8.06,3	14.04,0	29.19,2
1158	—	20,27	45,86	—	2.19,3	3.43,2	8.06,4	14.04,3	29.19,7
1157	—	—	45,87	—	—	3.43,3	8.06,5	14.04,5	29.20,2
1156	10,08	20,28	45,88	—	—	—	8.06,7	14.04,7	29.20,7
1155	—	—	45,89	1.47,0	2.19,4	3.43,4	8.06,8	14.05,0	29.21,2
1154	—	20,29	45,91	—	—	3.43,5	8.06,9	14.05,2	29.21,7
1153	—	20,30	45,92	—	2.19,5	—	8.07,1	14.05,5	29.22,2
1152	10,09	—	45,93	1.47,1	—	3.43,6	8.07,2	14.05,7	29.22,7
1151	—	20,31	45,94	—	—	—	8.07,4	14.05,9	29.23,2
1150	—	—	45,96	—	2.19,6	3.43,7	8.07,5	14.06,2	29.23,7
1149	—	20,32	45,97	—	—	3.43,8	8.07,6	14.06,4	29.24,2
1148	10,10	—	45,98	1.47,2	2.19,7	—	8.07,8	14.06,7	29.24,7
1147	—	20,33	46,00	—	—	3.43,9	8.07,9	14.06,9	29.25,2
1146	—	—	46,01	—	—	3.44,0	8.08,1	14.07,1	29.25,7
1145	—	20,34	46,02	1.47,3	2.19,8	—	8.08,2	14.07,4	29.26,2
1144	10,11	—	46,03	—	—	3.44,1	8.08,3	14.07,6	29.26,7
1143	—	20,35	46,05	—	2.19,9	3.44,2	8.08,5	14.07,9	29.27,2
1142	—	20,36	46,06	1.47,4	—	—	8.08,6	14.08,1	29.27,7
1141	—	—	46,07	—	—	3.44,3	8.08,8	14.08,3	29.28,2
1140	10,12	20,37	46,08	—	2.20,0	—	8.08,9	14.08,6	29.28,7
1139	—	—	46,10	—	—	3.44,4	8.09,0	14.08,8	29.29,2
1138	—	20,38	46,11	1.47,5	2.20,1	3.44,5	8.09,2	14.09,1	29.29,7
1137	—	—	46,12	—	—	—	8.09,3	14.09,3	29.30,2
1136	10,13	20,39	46,14	—	—	3.44,6	8.09,5	14.09,6	29.30,8
1135	—	—	46,15	1.47,6	2.20,2	3.44,7	8.09,6	14.09,8	29.31,3
1134	—	20,40	46,16	—	—	—	8.09,7	14.10,0	29.31,8
1133	—	20,41	46,17	—	2.20,3	3.44,8	8.09,9	14.10,3	29.32,3
1132	10,14	—	46,19	1.47,7	—	3.44,9	8.10,0	14.10,5	29.32,8
1131	—	20,42	46,20	—	—	—	8.10,2	14.10,8	29.33,3

分数	100 公尺	200 公尺	400 公尺	800 公尺	1000 公尺	1500 公尺	3000 公尺	5000 公尺	10000 公尺
1130	—	—	46,21	—	2.20,4	3.45,0	8.10,3	14.11,0	29.33,8
1129	—	20,43	46,22	1.47,8	—	3.45,1	8.10,4	14.11,3	29.34,3
1128	10,15	—	46,24	—	2.20,5	—	8.10,6	14.11,5	29.34,8
1127	—	20,44	46,25	—	—	3.45,2	8.10,7	14.11,7	29.35,4
1126	—	—	46,26	—	—	—	8.10,9	14.12,0	29.35,9
1125	—	20,45	46,28	1.47,9	2.20,6	3.45,3	8.11,0	14.12,2	29.36,4
1124	10,16	20,46	46,29	—	—	3.45,4	8.11,2	14.12,5	29.36,9
1123	—	—	46,30	—	2.20,7	—	8.11,3	14.12,7	29.37,4
1122	—	20,47	46,32	1.48,0	—	3.45,5	8.11,4	14.13,0	29.37,9
1121	—	—	46,33	—	—	3.45,6	8.11,6	14.13,2	29.38,4
1120	10,17	20,48	46,34	—	2.20,8	—	8.11,7	14.13,5	29.39,0
1119	—	—	46,35	1.48,1	—	3.45,7	8.11,9	14.13,7	29.39,5
1118	—	20,49	46,37	—	2.20,9	3.45,8	8.12,0	14.14,0	29.40,0
1117	10,18	20,50	46,38	—	—	—	8.12,2	14.14,2	29.40,5
1116	—	—	46,39	1.48,2	—	3.45,9	8.12,3	14.14,5	29.41,0
1115	—	20,51	46,41	—	2.21,0	3.45,0	8.12,4	14.14,7	29.41,6
1114	—	—	46,42	—	—	—	8.12,6	14.15,0	29.42,1
1113	10,19	20,52	46,43	—	2.21,1	3.46,1	8.12,7	14.15,2	29.42,6
1112	—	—	46,45	1.48,3	—	3.46,2	8.12,9	14.15,5	29.43,1
1111	—	20,53	46,46	—	—	—	8.13,0	14.15,7	29.43,6
1110	—	—	46,47	—	2.21,2	3.46,3	8.13,2	14.16,0	29.44,2
1109	10,20	20,54	46,48	1.48,4	—	3.46,4	8.13,3	14.16,2	29.44,7
1108	—	20,55	46,50	—	2.21,3	—	8.13,4	14.16,5	29.45,2
1107	—	—	46,51	—	—	3.46,5	8.13,6	14.16,7	29.45,7
1106	—	20,56	46,52	1.48,5	2.21,4	3.46,6	8.13,7	14.17,0	29.46,3
1105	10,21	—	46,54	—	—	—	8.13,9	14.17,2	29.46,8
1104	—	20,57	46,55	—	—	3.46,7	8.14,0	14.17,5	29.47,3
1103	—	—	46,56	1.48,6	2.21,5	3.46,8	8.14,2	14.17,7	29.47,8
1102	—	20,58	46,58	—	—	—	8.14,3	14.18,0	29.48,4
1101	10,22	20,59	46,59	—	2.21,6	3.46,9	8.14,5	14.18,2	29.48,9
1100	—	—	46,60	—	—	3.47,0	8.14,6	14.18,5	29.49,4
1099	—	20,60	46,62	1.48,7	—	—	8.14,8	14.18,7	29.49,9
1098	—	—	46,63	—	2.21,7	3.47,1	8.14,9	14.19,0	29.50,5
1097	10,23	20,61	46,64	—	—	3.47,2	8.15,0	14.19,2	29.51,0
1096	—	20,62	46,66	1.48,8	2.21,8	—	8.15,2	14.19,5	29.51,5

分 数	100 公尺	200 公尺	400 公尺	800 公尺	1000 公尺	1500 公尺	3000 公尺	5000 公尺	10000 公尺
1095	—	—	46,67	—	—	3.47,3	8.15,3	14.19,7	29.52,1
1094	10,24	20,63	46,68	—	—	3.47,4	8.15,5	14.20,0	29.52,6
1093	—	—	46,70	1.48,9	2.21,9	—	8.15,6	14.20,2	29.53,1
1092	—	20,64	46,71	—	—	3.47,5	8.15,8	14.20,5	29.53,7
1091	—	—	46,72	—	2.22,0	3.47,6	8.15,9	14.20,7	29.54,2
1090	10,25	20,65	46,74	1.49,0	—	—	8.16,1	14.21,0	29.54,7
1089	—	20,66	46,75	—	2.22,1	3.47,7	8.16,2	14.21,2	29.55,3
1088	—	—	46,76	—	—	3.47,8	8.16,4	14.21,5	29.55,8
1087	—	20,67	46,78	1.49,1	—	—	8.16,5	14.21,8	29.56,3
1086	10,26	—	46,79	—	2.22,2	3.47,9	8.16,7	14.22,0	29.56,9
1085	—	20,68	46,80	—	—	3.48,0	8.16,8	14.22,3	29.57,4
1084	—	—	46,82	1.49,2	2.22,3	—	8.17,0	14.22,5	29.58,0
1083	—	20,69	46,83	—	—	3.48,1	8.17,1	14.22,8	29.58,5
1082	10,27	20,70	46,84	—	2.22,4	3.48,2	8.17,3	14.23,0	29.59,0
1081	—	—	46,86	1.49,3	—	—	8.17,4	14.23,3	29.59,6
1080	—	20,71	46,87	—	—	3.48,3	8.17,6	14.23,6	30.00,1
1079	10,28	—	46,88	—	2.22,5	3.48,4	8.17,7	14.23,8	30.00,6
1078	—	20,72	46,90	—	—	—	8.17,9	14.24,1	30.01,2
1077	—	20,73	46,91	1.49,4	2.22,6	3.48,5	8.18,0	14.24,3	30.01,7
1076	—	—	46,93	—	—	3.48,6	8.18,2	14.24,6	30.02,3
1075	10,29	20,74	46,94	—	—	—	8.18,3	14.24,8	30.02,8
1074	—	—	46,95	1.49,5	2.22,7	3.48,7	8.18,5	14.25,1	30.03,4
1073	—	20,75	46,97	—	—	3.48,8	8.18,6	14.25,4	30.03,9
1072	—	20,76	46,98	—	2.22,8	—	8.18,8	14.25,6	30.04,4
1071	10,30	—	46,99	1.49,6	—	3.48,9	8.18,9	14.25,9	30.05,0
1070	—	20,77	47,01	—	2.22,9	3.49,0	8.19,1	14.26,1	30.05,5
1069	—	—	47,02	—	—	3.49,1	8.19,2	14.26,4	30.06,1
1068	10,31	20,78	47,03	1.49,7	—	—	8.19,4	14.26,7	30.06,6
1067	—	—	47,05	—	2.23,0	3.49,2	8.19,5	14.26,9	30.07,2
1066	—	20,79	47,06	—	—	3.49,3	8.19,7	14.27,2	30.07,7
1065	—	20,80	47,08	1.49,8	2.23,1	—	8.19,8	14.27,5	30.08,3
1064	10,32	—	47,09	—	—	3.49,4	8.20,0	14.27,7	30.08,8
1063	—	20,81	47,10	—	2.23,2	3.49,5	8.20,1	14.28,0	30.09,4
1062	—	—	47,12	1.49,9	—	—	8.20,3	14.28,2	30.09,9
1061	—	20,82	47,13	—	—	3.49,6	8.20,4	14.28,5	30.10,5

分 数	100 公尺	200 公尺	400 公尺	800 公尺	1000 公尺	1500 公尺	3000 公尺	5000 公尺	10000 公尺
1060	10,33	20,83	47,15	—	2.23,3	3.49,7	8.20,6	14.28,8	30.11,0
1059	—	—	47,16	1.50,0	—	—	8.20,7	14.29,0	30.11,6
1058	—	20,84	47,17	—	2.23,4	3.49,8	8.20,9	14.29,3	30.12,1
1057	10,34	—	47,19	—	—	3.49,9	8.21,0	14.29,6	30.12,7
1056	—	20,85	47,20	1.50,1	2.23,5	3.50,0	8.21,2	14.29,8	30.13,2
1055	—	20,86	47,21	—	—	—	8.21,3	14.30,1	30.13,8
1054	—	—	47,23	—	2.23,6	3.50,1	8.21,5	14.30,4	30.14,3
1053	10,35	20,87	47,24	1.50,2	—	3.50,2	8.21,6	14.30,6	30.14,9
1052	—	—	47,26	—	—	—	8.21,8	14.30,9	30.15,4
1051	—	20,88	47,27	—	2.23,7	3.50,3	8.22,0	14.31,1	30.16,0
1050	—	20,89	47,28	1.50,3	—	3.50,4	8.22,1	14.31,4	30.16,6
1049	10,36	—	47,30	—	2.23,8	—	8.22,3	14.31,7	30.17,1
1048	—	20,90	47,31	—	—	3.50,5	8.22,4	14.31,9	30.17,7
1047	—	20,91	47,33	1.50,4	2.23,9	3.50,6	8.22,6	14.32,2	30.18,2
1046	10,37	—	47,34	—	—	3.50,7	8.22,7	14.32,5	30.18,8
1045	—	20,92	47,35	—	—	—	8.22,9	14.32,7	30.19,4
1044	—	—	47,37	1.50,5	2.24,0	3.50,8	8.23,0	14.33,0	30.19,9
1043	—	20,93	47,38	—	—	3.50,9	8.23,2	14.33,3	30.20,5
1042	10,38	20,94	47,40	—	2.24,1	—	8.23,3	14.33,5	30.21,0
1041	—	—	47,41	1.50,6	—	3.51,0	8.23,5	14.33,8	30.21,6
1040	—	20,95	47,42	—	2.24,2	3.51,1	8.23,7	14.34,1	30.22,2
1039	10,39	—	47,44	—	—	3.51,2	8.23,8	14.34,4	30.22,7
1038	—	20,96	47,45	1.50,7	2.24,3	—	8.24,0	14.34,6	30.23,3
1037	—	20,97	47,47	—	—	3.51,3	8.24,1	14.34,9	30.23,9
1036	—	—	47,48	—	—	3.51,4	8.24,3	14.35,2	30.24,4
1035	10,40	20,98	47,50	1.50,8	2.24,4	—	8.24,4	14.35,4	30.25,0
1034	—	—	47,51	—	—	3.51,5	8.24,6	14.35,7	30.25,6
1033	—	20,99	47,52	—	2.24,5	3.51,6	8.24,8	14.36,0	30.26,1
1032	—	21,00	47,54	1.50,9	—	3.51,7	8.24,9	14.36,2	30.26,7
1031	10,41	—	47,55	—	2.24,6	—	8.25,1	14.36,5	30.27,3
1030	—	21,01	47,57	—	—	3.51,8	8.25,2	14.36,8	30.27,8
1029	—	21,02	47,58	1.51,0	2.24,7	3.51,9	8.25,4	14.37,1	30.28,4
1028	10,42	—	47,60	—	—	—	8.25,5	14.37,3	30.29,0
1027	—	21,03	47,61	—	—	3.52,0	8.25,7	14.37,6	30.29,6
1026	—	—	47,62	1.51,1	2.24,8	3.52,1	8.25,9	14.37,9	30.30,1

分 数	100 公尺	200 公尺	400 公尺	800 公尺	1000 公尺	1500 公尺	3000 公尺	5000 公尺	10000 公尺
1025	—	21,04	47,64	—	—	3.52,2	8.26,0	14.38,2	30.30,7
1024	10,43	21,05	47,65	—	2.24,9	—	8.26,2	14.38,4	30.31,3
1023	—	—	47,67	1.51,2	—	3.52,3	8.26,3	14.38,7	30.31,9
1022	—	21,06	47,68	—	2.25,0	3.52,4	8.26,5	14.39,0	30.32,4
1021	10,44	21,07	47,70	—	—	—	8.26,7	14.39,3	30.33,0
1020	—	—	47,71	1.51,3	2.25,1	3.52,5	8.26,8	14.39,5	30.33,6
1019	—	21,08	47,72	—	—	3.52,6	8.27,0	14.39,8	30.34,2
1018	—	—	47,74	—	—	3.52,7	8.27,1	14.40,1	30.34,7
1017	10,45	21,09	47,75	1.51,4	2.25,2	—	8.27,3	14.40,4	30.35,3
1016	—	21,10	47,77	—	—	3.52,8	8.27,5	14.40,6	30.35,9
1015	—	—	47,78	—	2.25,3	3.52,9	8.27,6	14.40,9	30.36,5
1014	10,46	21,11	47,80	1.51,5	—	3.53,0	8.27,8	14.41,2	30.37,1
1013	—	21,12	47,81	—	2.25,4	—	8.27,9	14.41,5	30.37,6
1012	—	—	47,83	—	—	3.53,1	8.28,1	14.41,7	30.38,2
1011	—	21,13	47,84	1.51,6	2.25,5	3.53,2	8.28,3	14.42,0	30.38,8
1010	10,47	—	47,86	—	—	—	8.28,4	14.42,3	30.39,4
1009	—	21,14	47,87	1.51,7	2.25,6	3.53,3	8.28,6	14.42,6	30.40,0
1008	—	21,15	47,88	—	—	3.53,4	8.28,7	14.42,8	30.40,5
1007	10,48	—	47,90	—	2.25,7	3.53,5	8.28,9	14.43,1	30.41,1
1006	—	21,16	47,91	1.51,8	—	—	8.29,1	14.43,4	30.41,7
1005	—	21,17	47,93	—	—	3.53,6	8.29,2	14.43,7	30.42,3
1004	—	—	47,94	—	2.25,8	3.53,7	8.29,4	14.44,0	30.42,9
1003	10,49	21,18	47,96	1.51,9	—	3.53,8	8.29,5	14.44,2	30.43,5
1002	—	21,19	47,97	—	2.25,9	—	8.29,7	14.44,5	30.44,1
1001	—	—	47,99	—	—	3.53,9	8.29,9	14.44,8	30.44,7
1000	10,50	21,20	48,00	1.52,0	2.26,0	3.54,0	8.30,0	14.45,1	30.45,2
999	—	—	48,02	—	—	3.54,1	8.30,2	14.45,4	30.45,8
998	—	21,21	48,03	—	2.26,1	—	8.30,4	14.45,7	30.46,4
997	10,51	21,22	48,05	1.52,1	—	3.54,2	8.30,5	14.45,9	30.47,0
996	—	—	48,06	—	2.26,2	3.54,3	8.30,7	14.46,2	30.47,6
995	—	21,23	48,08	—	—	3.54,4	8.30,8	14.46,5	30.48,2
994	—	21,24	48,09	1.52,2	2.26,3	—	8.31,0	14.46,8	30.48,8
993	10,52	—	48,11	—	—	3.54,5	8.31,2	14.47,1	30.49,4
992	—	21,25	48,12	—	—	3.54,6	8.31,3	14.47,4	30.50,0
991	—	21,26	48,14	1.52,3	2.26,4	3.54,7	8.31,5	14.47,6	30.50,6

分 数	100 公尺	200 公尺	400 公尺	800 公尺	1000 公尺	1500 公尺	3000 公尺	5000 公尺	10000 公尺
990	10,53	—	48,15	—	—	—	8.31,7	14.47,9	30.51,2
989	—	21,27	48,17	1.52,4	2.26,5	3.54,8	8.31,3	14.48,2	30.51,8
988	—	21,28	48,18	—	—	3.54,9	8.32,0	14.48,5	30.52,4
987	—	—	48,20	—	2.26,6	3.55,0	8.32,2	14.48,8	30.53,0
986	10,54	21,29	48,21	1.52,5	—	—	8.32,3	14.49,1	30.53,6
985	—	—	48,23	—	2.26,7	3.55,1	8.32,5	14.49,3	30.54,2
984	—	21,30	48,24	—	—	3.55,2	8.32,7	14.49,6	30.54,8
983	10,55	21,31	48,26	1.52,6	2.26,8	3.55,3	8.32,8	14.49,9	30.55,4
982	—	—	48,27	—	—	—	8.33,0	14.50,2	30.56,0
981	—	21,32	48,29	—	2.26,9	3.55,4	8.33,2	14.50,5	30.56,6
980	10,56	21,33	48,30	1.52,7	—	3.55,5	8.33,3	14.50,8	30.57,2
979	—	—	48,32	—	2.27,0	3.55,6	8.33,5	14.51,1	30.57,8
978	—	21,34	48,33	—	—	—	8.33,7	14.51,4	30.58,4
977	—	21,35	48,35	1.52,8	—	3.55,7	8.33,8	14.51,5	30.59,0
976	10,57	—	48,36	—	2.27,1	3.55,8	8.34,0	14.51,9	30.59,6
975	—	21,36	48,38	1.52,9	—	3.55,9	8.34,2	14.52,2	31.00,2
974	—	21,37	48,39	—	2.27,2	—	8.34,3	14.52,5	31.00,8
973	10,58	—	48,41	—	—	3.56,0	8.34,5	14.52,8	31.01,4
972	—	21,38	48,42	1.53,0	2.27,3	3.56,1	8.34,7	14.53,1	31.02,0
971	—	21,39	48,44	—	—	3.56,2	8.34,8	14.53,4	31.02,6
970	10,59	—	48,45	—	2.27,4	3.56,3	8.35,0	14.53,7	31.03,3
969	—	21,40	48,47	1.53,1	—	—	8.35,2	14.54,0	31.03,9
968	—	21,41	48,48	—	2.27,5	3.56,4	8.35,3	14.54,3	31.04,5
967	—	—	48,50	—	—	3.56,5	8.35,5	14.54,6	31.05,1
966	10,60	21,42	48,51	1.53,2	2.27,6	3.56,6	8.35,7	14.54,8	31.05,7
965	—	21,43	48,53	—	—	—	8.35,9	14.55,1	31.06,3
964	—	—	48,54	1.53,3	2.27,7	3.56,7	8.36,0	14.55,4	31.06,9
963	10,61	21,44	48,56	—	—	3.56,8	8.36,2	14.55,7	31.07,5
962	—	21,45	48,58	—	2.27,8	3.56,9	8.36,4	14.56,0	31.08,2
961	—	—	48,59	1.53,4	—	3.57,0	8.36,5	14.56,3	31.08,8
960	10,62	21,46	48,61	—	2.27,9	—	8.36,7	14.56,6	31.09,4
959	—	21,47	48,62	—	—	3.57,1	8.36,9	14.56,9	31.10,0
958	—	—	48,64	1.53,5	2.28,0	3.57,2	8.37,0	14.57,2	31.10,6
957	—	21,48	48,65	—	—	3.57,3	8.37,2	14.57,5	31.11,3
956	10,63	21,49	48,67	—	2.28,1	—	8.37,4	14.57,8	31.11,9

分 数	100 公尺	200 公尺	400 公尺	800 公尺	1000 公尺	1500 公尺	3000 公尺	5000 公尺	10000 公尺
955	—	—	48,68	1.53,6	—	3.57,4	8.37,6	14.58,1	31.12,5
954	—	21,50	48,70	—	2.28,2	3.57,5	8.37,7	14.58,4	31.13,1
953	10,64	21,51	48,72	1.53,7	—	3.57,6	8.37,9	14.58,7	31.13,7
952	—	—	48,73	—	2.28,3	3.57,7	8.38,1	14.59,0	31.14,4
951	—	21,52	48,75	—	—	—	8.38,2	14.59,3	31.15,0
950	10,65	21,53	48,76	1.53,8	2.28,4	3.57,8	8.38,4	14.59,6	31.15,6
949	—	—	48,78	—	—	3.57,9	8.38,6	14.59,9	31.16,2
948	—	21,54	48,79	—	—	3.58,0	8.38,8	15.00,2	31.16,9
947	10,66	21,55	48,81	1.53,9	2.28,5	—	8.38,9	15.00,5	31.17,5
946	—	—	48,82	—	—	3.58,1	8.39,1	15.00,8	31.18,1
945	—	21,56	48,84	1.54,0	2.28,6	3.58,2	8.39,3	15.01,1	31.18,7
944	—	21,57	48,86	—	—	3.58,3	8.39,5	15.01,4	31.19,4
943	10,67	—	48,87	—	2.28,7	3.58,4	8.39,6	15.01,7	31.20,0
942	—	21,58	48,89	1.54,1	—	—	8.39,8	15.02,0	31.20,6
941	—	21,59	48,90	—	2.28,8	3.58,5	8.40,0	15.02,3	31.21,3
940	10,68	21,60	48,92	—	—	3.58,6	8.40,2	15.02,6	31.21,9
939	—	—	48,93	1.54,2	2.28,9	3.58,7	8.40,3	15.02,9	31.22,5
938	—	21,61	48,95	—	—	3.58,8	8.40,5	15.03,2	31.23,2
937	10,69	21,62	48,97	1.54,3	2.29,0	—	8.40,7	15.03,5	31.23,8
936	—	—	48,98	—	—	3.58,9	8.40,9	15.03,8	31.24,4
935	—	21,63	49,00	—	2.29,1	3.59,0	8.41,0	15.04,1	31.25,1
934	10,70	21,64	49,01	1.54,4	—	3.59,1	8.41,2	15.04,4	31.25,7
933	—	—	49,03	—	2.29,2	3.59,2	8.41,4	15.04,7	31.26,3
932	—	21,65	49,05	—	—	—	8.41,6	15.05,0	31.27,0
931	10,71	21,66	49,06	1.54,5	2.29,3	3.59,3	8.41,7	15.05,3	31.27,6
930	—	—	49,08	—	—	3.59,4	8.41,9	15.05,6	31.28,3
929	—	21,67	49,09	1.54,6	2.29,4	3.59,5	8.42,1	15.05,9	31.28,9
928	—	21,68	49,11	—	—	3.59,6	8.42,3	15.06,2	31.29,5
927	10,72	—	49,13	—	2.29,5	—	8.42,4	15.06,5	31.30,2
926	—	21,69	49,14	1.54,7	—	3.59,7	8.42,6	15.06,8	31.30,8
925	—	21,70	49,16	—	2.29,6	3.59,8	8.42,8	15.07,1	31.31,5
924	10,73	21,71	49,17	1.54,8	—	3.59,9	8.43,0	15.07,4	31.32,1
923	—	—	49,19	—	2.29,7	4.00,0	8.43,2	15.07,8	31.32,8
922	—	21,72	49,21	—	—	4.00,1	8.43,3	15.08,1	31.33,4
921	10,74	21,73	49,22	1.54,9	2.29,8	—	8.43,5	15.08,4	31.34,1