

中国农业大学高水平运动员体育测试田径项目评价内容与考核标准

一、测试程序与内容

(一) 首先进行运动专项测试, (每个考生报名时必须填报专项) 专项测试满分为65分。凡运动专项测试达到“合格标准”(即最低分数标准达到50分及以上者), 方可获得参加各专项身体素质类项目测试的资格。

专项测试内容:

男子: 100米、200米、400米、800米、1500米、5000米、10000米竞走、110米栏、400米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球(7.26千克)
铁饼(2千克)、标枪(800克)、链球(7.26千克)、(三项全能(110米栏、铅球、跳高))

女子: 100米、200米、400米、800米、1500米、5000米、5000米竞走、100米栏、400米栏、跳高、跳远、三级跳远、铅球(4千克)
铁饼(1千克)、标枪(800克)、三项全能(100米栏、跳高、铅球)

(二) 专项身体素质类项目的测试按专项大类划分, 测试内容以2009年中国田径协会审定的《中国青少年教学训练大纲》的有关选材测试内容与考核标准为参照依据, 考虑到测试天气、场地等客观因素, 结合目前我校田径各专项高水平运动员实际试验数据做出适当调整, 进行测试。每人测试三项, 每项满分为10分, 总分为30分。

专项素质测试内容:

1. 短跑、跨栏类项目分别测试60米(站立式起跑)、立定十级跳远及原地双手后抛铅球(男、女铅球重量: 4千克)
2. 中长跑类项目分别测试100米(站立式起跑)、立定跳远和600米
3. 竞走类项目分别测试600米、立定跳远和400米竞走
4. 投掷类项目测试30米(站立式起跑)、立定跳远、卧推(限报铅球、链球与铁饼项目测试者)与原地双手后抛铅球项目(限报标枪项目测试者)男、女铅球重量: 4千克
5. 跳跃类远度项目分别测试30米(站立式起跑)、5步助跑、5级单足跳和原地双手后抛铅球(男、女铅球重量: 4千克); 高度项目分别测试30米(站立式起跑)、立定三级跳远及原地双手后抛铅球(男、女铅球重量: 4千克)
6. 全能项目分别测试1500米(男)800米(女)、立定十级跳远及原地双手后抛铅球(男、女铅球重量: 4千克)

(三) 专项、素质类测试结束后, 由专家参照测试考生两类测试成绩并结合身体形态特征等选材指标因素, 给出专项技术综合评定分数。其中技术评定, 分为五个等级(A: 非常优秀5分; B: 优秀3分; C: 良好2分; D: 一般1分; E: 很差0分)。

(四) 田径项目测试总分=专项分(满分65分)+专项身体素质分(满分10分×3)+专项技术综合评定分(满分5分)

二、专项测试方法

(一) 径赛项目

(1) 场地设备: 按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

(2) 测试要求: 短距离分道项目考生测试时必须使用起跑器, 采用蹲踞式起跑。钉鞋须使用短钉, 鞋钉长于9毫米者不能参加测试。

(3) 测试方式: 每位考生只有一次测试机会。采用人工计时方法, 以秒为单位, 判读到1/100秒, 进位到1/10秒。

(二) 田赛远度项目

(1) 场地设备: 按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

(2) 测试要求：按各专项技术方法进行测试。其中跳跃类远度项目鞋钉长于9毫米、掷标枪项目鞋钉超过12毫米者不能参加测试。

(3) 测试方式：每位考生均有六次测试机会, 其中试跳(掷)中的最佳一次成绩为考试成绩，丈量最小单位为1厘米。

(三) 田赛高度项目

(1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

(2) 测试要求：按专项技术方法进行测试。其中鞋钉超过12毫米者不能参加测试。

(3) 测试方式：每位考生按测试时确定的起跳高度与升高计划进行测试。

(四) 全能项目

(1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

(2) 测试要求：按各单项技术方法与有关要求进行测试。

(3) 测试方式：按累计分数评定成绩与名次

附：专项测试标准

男子：

分值标准	100米	200米	400米	800米	1500米	5000米	10000竞走	110米栏	400米栏
65	10.6	22.2	49.8	1:55.0	3:55.0	14:45.0	44:00.0	14.5	54.5
63	10.7	22.3	50.2	1:55.5	3:57.0	15:00.0	44:20.0	14.6	55.0
61	10.8	22.4	50.6	1:56.0	3:59.0	15:15.0	44:40.0	14.7	55.3
59	10.9	22.5	51.0	1:56.5	4:01.0	15:30.0	45:00.0	14.8	55.6
57	11.0	22.6	51.4	1:57.0	4:02.0	15:45.0	45:20.0	14.9	56.0
55	11.1	22.7	51.8	1:58.0	4:04.0	15:50.0	45:30.0	15.0	56.5
53	11.2	23.0	52.3	1:59.0	4:06.0	15:55.0	45:40.0	15.2	57.5
50	11.5	23.6	53.0	2:03.0	4:15.0	16:10.0	49:00.0	16.0	1:00.0

分值标准	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	链球	全能
65	2.06米	7.25米	15.25米	15.80米	49米	62米	55米	650分
63	2.03米	7.20米	15.20米	15.70米	48米	61米	54米	640分
61	2.00米	7.15米	15.15米	15.50米	47米	60米	53米	630分
59	1.97米	7.05米	15.10米	15.20米	46米	59米	52米	620分
57	1.95米	7.00米	15.05米	14.90米	45米	58米	51米	610分
55	1.93米	6.90米	15.00米	14.70米	44米	57米	50米	600分
53	1.91米	6.80米	14.50米	14.60米	43米	56米	49米	590分
50	1.83米	6.50米	13.60米	12.50米	38米	51米	48米	580分

女子:

分值标准	100米	200米	400米	800米	1500米	5000米	5000竞走	100米栏	400米栏
65	12.0	25.5	57.9	2:13.5	4:35.0	17:30.0	24:55.0	14.8	1:02.5
63	12.1	25.6	58.3	2:15.0	4:38.0	17:45.0	25:10.0	14.9	1:03.5
61	12.2	25.7	58.7	2:15.5	4:41.0	18:00.0	25:30.0	15.0	1:04.0
59	12.3	25.8	59.1	2:16.5	4:44.0	18:15.0	25:45.0	15.1	1:04.5
57	12.4	25.9	59.5	2:17.5	4:47.0	18:30.0	25:55.0	15.2	1:05.0
55	12.5	26.0	1:01.0	2:18.5	4:50.0	18:35.0	26:00.0	15.3	1:06.0
53	12.6	26.3	1:01.5	2:20.0	4:53.0	18:40.0	26:05.0	15.4	1:06.5
50	12.8	27.0	1:03.0	2:26.0	5:05.0	20:00.0	27:30.0	15.5	1:07.0

分值标准	跳高	跳远	三级跳远	铅球	铁饼	标枪	全能
65	1.73米	5.80米	12.50米	15.10米	49米	50米	650分
63	1.70米	5.75米	12.45米	14.90米	48米	49米	640分
61	1.67米	5.70米	12.40米	14.70米	47米	48米	630分
59	1.65米	5.65米	12.35米	14:50米	46米	47米	620分
57	1.63米	5.60米	12.30米	14.30米	43米	46米	610分
55	1.61米	5.55米	12.25米	14.10米	42米	44米	600分
53	1.59米	5.50米	12.20米	13.90米	41米	42米	590分
50	1.56米	5.20米	11.00米	12.50米	39米	38米	580分

三、专项身体素质测试方法

(一) 30米、60米、100米、600米、800米、1500米、400米竞走

- (1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。
- (2) 测试要求：上述测试起跑均为站立式起跑。钉鞋须使用短钉，鞋钉长于9毫米者不能参加测试。另外投掷项目测试者须穿胶鞋测试。
- (3) 测试判定方法：每位考生只有一次测试机会。采用人工计时方法，以秒为单位，判读到1/100秒，进位到1/10秒。

(二) 立定跳远

- (1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。
- (2) 测试要求：考生应在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线，原地双脚起跳落地，动作完成后向前走出测试区。测试时只准穿平底运动鞋。
- (3) 测试判定方法：每人试跳3次，每次均丈量成绩。以受试者身体任何着地部位距起跳线最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量的最小单位为1厘米，以3次试跳中最佳成绩为考试成绩。

(三) 立定多级跳远

- (1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。
- (2) 测试要求：考生应在起跳线后起跳，身体任何部位在起跳时不得触线。完成由原地双脚起跳——跨步跳——跳跃等技术环节，最后双脚落入沙坑，动作完成后向前走出测试区。测试时只准穿平底运动鞋。
- (3) 测试判定方法：每人试跳3次，每次均丈量成绩。以受试者身体任何着地部位距起跳线最近点的后沿至起跳线或起跳延长线的垂直距离丈量成绩。丈量的最小单位为1厘米，以3次试跳中最佳成绩为考试成绩。

(四) 原地双手后抛铅球

- (1) 场地设备：使用标准铅球场地或长至少20余米、宽至少6米的一块空地均可。铅球重量男女均为4千克。
- (2) 测试要求：测试者背对投掷方向，两脚开立，脚后跟不得踩踏或越过起掷线。双手持球经过预蹲后自下而上地用力将球向后方抛出。球出手后身体可以随惯性后退越过起掷线，不算犯规。
- (3) 测试判定方法：从铅球落地点的最近点垂直丈量至起掷线为后抛铅球的实际距离。每人可测试3次，计取最好成绩的一次为测试成绩。

注：如使用标准铅球场地测试按以下要求进行

- (a) 场地设备：场地设置按田径竞赛规则推铅球的场地规定也可，铅球重量男、女均为4千克。
- (b) 测试要求：站立在投掷圈内，双脚平行开立，背正对投掷区，双手握球置于体前；可做预摆，双脚蹬地，但不得垫步；展腹挺胸，双手将球经头上向后抛出。不得从肩上两侧抛出，球出手前不得踏出投掷圈。球出手后，必须从投掷圈后半部退出场地。
- (c) 测试判定方法：每人试抛3次。丈量成绩时，丈量尺须通过投掷圈圆心，丈量投掷圈或抵趾板内沿至球落地点后沿之间的距离，丈

量最小单位为1厘米。以3次试抛中的最佳一次成绩为考试成绩。

(五) 原地5步助跑五级单足跳、原地6步助跑五级单足跳

(1) 场地设备：按《田径竞赛规则》的有关规定设置场地。

(2) 测试要求：测试者必须原地起动开始助跑，不得走动或行进间起动。用五步助跑(三级跳远测试者用6步助跑)至起跳线开始起跳。测试者用起跳腿连续完成5次单足跳跃，最后一跳落入沙坑。测试者试跳中的起跳犯规判罚标准同三级跳远。

(3) 测试判定方法：垂直丈量沙坑落地点的最近处至起跳线的距离。每人测试3次，计取最好成绩的一次为测试成绩。

注：起跳线的尺寸同跳远、三级跳远的起跳板尺寸。可使用油漆或白灰在地面上划出起跳线标志。起跳线距离沙坑的距离分别为13、14、15、16、17米，由测试者根据自身水平选择任一起跳线起跳。测试中裁判员应事先登记各测试者的起跳线距离。比赛中，起跳点裁判员可在运动员已选定的起跳线侧面放置一个起跳线显示板以帮助测试者判断起跳线位置。

(六) 卧推

(1) 场地设备：按有关规定设置场地。

(2) 测试要求：仰卧凳上，两腿屈膝，两脚着地，双后正握杠铃，握距稍宽于肩，手臂伸直，头正颈直。吸气后慢慢放下杠铃至胸部了。当杠铃轻轻接触胸部后，再将杠铃推起，同时呼气。另外，动作节奏一般应为下放2秒，停顿1秒，上推1-2秒。

(3) 测试判定方法：以推起重量大小进行评定。

四、测试风险：

参加我校高水平运动队测试的所有考生必须在当地保险公司购买测试期间的个人“人身意外伤害保险”，凡因在测试过程中出现身体异样（如心脏病等）或出现运动伤害（如肢体受伤）影响测试，我校不承担责任。

附：专项身体素质测试标准

(一)短跑、跨栏类项目专项身体素质测试标准

60米(站立式起跑)			立定十级跳远(米)			后抛铅球(米)		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	6.5	7.4	10	31.00	26.00	10	15.00	10.0
9.5	6.6	7.5	9.5	30.70	25.70	9.5	14.70	9.70
9	6.7	7.6	9	30.40	25.40	9	14.40	9.40
8.5	6.8	7.7	8.5	30.10	25.10	8.5	14.10	9.10
8	6.9	7.8	8	29.80	24.80	8	13.80	8.80
7.5	7.0	7.9	7.5	29.50	24.50	7.5	13.50	8.50
7	7.1	8	7	29.20	24.20	7	13.20	8.20
6.5	7.2	8.1	6.5	28.90	23.90	6.5	12.90	7.90
6	7.3	8.2	6	28.60	23.60	6	12.60	7.60
5.5	7.4	8.3	5.5	28.30	23.30	5.5	12.30	7.30
5	7.5	8.4	5	28.00	23.00	5	12.00	7.00
4.5	7.6	8.5	4.5	27.70	22.70	4.5	11.70	6.70
4	7.7	8.6	4	27.40	22.40	4	11.40	6.40
3.5	7.8	8.7	3.5	27.10	22.10	3.5	11.10	6.10
3	7.9	8.8	3	26.80	21.80	3	10.80	5.80
2.5	8.0	8.9	2.5	26.50	21.50	2.5	10.50	5.50
2	8.1	9	2	26.20	21.20	2	10.20	5.20
1.5	8.2	9.1	1.5	25.90	20.90	1.5	9.90	4.90
1	8.3	9.2	1	25.60	20.60	1	9.60	4.60

(二) 中长跑类项目专项身体素质测试标准

100米(站立式起跑)			立定跳远(米)			600米		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	11.6	12.8	10	2.65	2.00	10	1:25.0	1:35.0
9.5	11.8	13.0	9.5	2.61	1.96	9.5	1:27.0	1:37.0
9	12.0	13.2	9	2.57	1.92	9	1:29.0	1:39.0
8.5	12.2	13.4	8.5	2.53	1.88	8.5	1:31.0	1:41.0
8	12.4	13.6	8	2.49	1.84	8	1:33.0	1:43.0
7.5	12.6	13.8	7.5	2.45	1.80	7.5	1:35.0	1:45.0
7	12.8	14.0	7	2.41	1.76	7	1:37.0	1:47.0
6.5	13.0	14.2	6.5	2.37	1.72	6.5	1:39.0	1:49.0
6	13.2	14.4	6	2.33	1.68	6	1:41.0	1:51.0
5.5	13.4	14.6	5.5	2.29	1.64	5.5	1:43.0	1:53.0
5	13.6	14.8	5	2.25	1.60	5	1:45.0	1:55.0
4.5	13.8	15.0	4.5	2.21	1.56	4.5	1:47.0	1:57.0
4	14.0	15.2	4	2.17	1.52	4	1:49.0	1:59.0
3.5	14.2	15.4	3.5	2.13	1.48	3.5	1:51.0	2:01.0
3	14.4	15.6	3	2.09	1.44	3	1:53.0	2:03.0
2.5	14.6	15.8	2.5	2.05	1.40	2.5	1:55.0	2:05.0
2	14.8	16.0	2	2.01	1.36	2	1:57.0	2:07.0
1.5	15.0	16.2	1.5	1.97	1.32	1.5	1:59.0	2:09.0
1	15.2	16.4	1	1.93	1.28	1	2:01.0	2:11.0

(三) 竞走类项目专项身体素质测试标准

600米			立定跳远（米）			400米竞走		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	1:35.0	1:40.0	10	2.60	1.95	10	1:25.0	1:30.0
9.5	1:37.0	1:42.0	9.5	2.54	1.91	9.5	1:26.0	1:31.0
9	1:39.0	1:46.0	9	2.48	1.87	9	1:27.0	1:32.0
8.5	1:41.0	1:48.0	8.5	2.42	1.83	8.5	1:28.0	1:33.0
8	1:43.0	1:50.0	8	2.36	1.79	8	1:29.0	1:34.0
7.5	1:45.0	1:52.0	7.5	2.30	1.75	7.5	1:30.0	1:35.0
7	1:47.0	1:54.0	7	2.24	1.71	7	1:31.0	1:36.0
6.5	1:49.0	1:56.0	6.5	2.18	1.67	6.5	1:32.0	1:37.0
6	1:51.0	1:58.0	6	2.12	1.63	6	1:33.0	1:38.0
5.5	1:53.0	2:00.0	5.5	2.06	1.59	5.5	1:34.0	1:39.0
5	1:55.0	2:02.0	5	2.00	1.55	5	1:34.5	1:39.5
4.5	1:57.0	2:04.0	4.5	1.94	1.51	4.5	1:35.0	1:40.0
4	1:59.0	2:06.0	4	1.88	1.47	4	1:35.5	1:40.5
3.5	2:01.0	2:08.0	3.5	1.82	1.43	3.5	1:36.0	1:41.0
3	2:03.0	2:10.0	3	1.76	1.39	3	1:36.5	1:41.5
2.5	2:05.0	2:12.0	2.5	1.70	1.35	2.5	1:37.0	1:42.0
2	2:07.0	2:14.0	2	1.64	1.31	2	1:37.5	1:42.5
1.5	2:09.0	2:16.0	1.5	1.58	1.27	1.5	1:38.0	1:43.0
1	2:11.0	2:18.0	1	1.52	1.23	1	1:38.5	1:43.5

(四) 田赛跳跃类远度项目专项身体素质测试标准

30米(站立式起跑)			5步助跑五级单足跳(米)			后抛铅球(米)		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	3.6	4.0	10	21.00	16.00	10	15.00	10.0
9.5	3.7	4.1	9.5	20.70	15.70	9.5	14.70	9.70
9	3.8	4.2	9	20.40	15.40	9	14.40	9.40
8.5	3.9	4.3	8.5	20.10	15.10	8.5	14.10	9.10
8	4.0	4.4	8	19.80	14.80	8	13.80	8.80
7.5	4.1	4.5	7.5	19.50	14.50	7.5	13.50	8.50
7	4.2	4.6	7	19.20	14.20	7	13.20	8.20
6.5	4.3	4.7	6.5	18.90	13.90	6.5	12.90	7.90
6	4.4	4.8	6	18.60	13.60	6	12.60	7.60
5.5	4.5	4.9	5.5	18.30	13.30	5.5	12.30	7.30
5	4.6	5.0	5	18.00	13.00	5	12.00	7.00
4.5	4.7	5.1	4.5	17.70	12.70	4.5	11.70	6.70
4	4.8	5.2	4	17.40	12.40	4	11.40	6.40
3.5	4.9	5.3	3.5	17.10	12.10	3.5	11.10	6.10
3	5.0	5.4	3	16.80	11.80	3	10.80	5.80
2.5	5.1	5.5	2.5	16.50	11.50	2.5	10.50	5.50
2	5.2	5.6	2	16.20	11.20	2	10.20	5.20
1.5	5.3	5.7	1.5	15.90	10.90	1.5	9.90	4.90
1	5.4	5.8	1	15.60	10.60	1	9.60	4.60

注：测试三级跳远者用6步助跑

(五)田赛跳跃类高度项目专项身体素质测试标准

30米(站立式起跑)			立定三级跳远(米)			后抛铅球(米)		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	3.8	4.0	10	9.10	7.90	10	15.00	10.0
9.5	3.9	4.1	9.5	9.00	7.80	9.5	14.70	9.70
9	4.0	4.2	9	8.90	7.70	9	14.40	9.40
8.5	4.1	4.3	8.5	8.80	7.60	8.5	14.10	9.10
8	4.2	4.4	8	8.70	7.50	8	13.80	8.80
7.5	4.3	4.5	7.5	8.60	7.40	7.5	13.50	8.50
7	4.4	4.6	7	8.50	7.30	7	13.20	8.20
6.5	4.5	4.7	6.5	8.40	7.20	6.5	12.90	7.90
6	4.6	4.8	6	8.30	7.10	6	12.60	7.60
5.5	4.7	4.9	5.5	8.20	7.00	5.5	12.30	7.30
5	4.8	5.0	5	8.10	6.90	5	12.00	7.00
4.5	4.9	5.1	4.5	8.00	6.80	4.5	11.70	6.70
4	5.0	5.2	4	7.90	6.70	4	11.40	6.40
3.5	5.1	5.3	3.5	7.80	6.60	3.5	11.10	6.10
3	5.2	5.4	3	7.70	6.50	3	10.80	5.80
2.5	5.3	5.5	2.5	7.60	6.40	2.5	10.50	5.50
2	5.4	5.6	2	7.50	6.30	2	10.20	5.20
1.5	5.5	5.7	1.5	7.40	6.20	1.5	9.90	4.90
1	5.6	5.8	1	7.30	6.10	1	9.60	4.60

(六)田赛投掷类项目专项身体素质测试标准

30米(站立式起跑)			立定跳远(米)			卧推(千克)			后抛铅球(米)		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	4.2	4.4	10	2.75	2.40	10	110	90	10	16.00	12.50
9.5	4.3	4.5	9.5	2.71	2.36	9.5	105	85	9.5	15.70	12.20
9	4.4	4.6	9	2.67	2.32	9	100	80	9	15.40	11.90
8.5	4.5	4.7	8.5	2.63	2.28	8.5	90	75	8.5	15.10	11.60
8	4.6	4.8	8	2.59	2.24	8	85	70	8	14.80	11.30
7.5	4.7	4.9	7.5	2.55	2.20	7.5	80	65	7.5	14.50	11.00
7	4.8	5.0	7	2.51	2.16	7	75	60	7	14.20	10.70
6.5	4.9	5.1	6.5	2.47	2.12	6.5	70	55	6.5	13.90	10.40
6	5.0	5.2	6	2.43	2.08	6	60	50	6	13.60	10.10
5.5	5.1	5.3	5.5	2.39	2.04	5.5	50	40	5.5	13.30	9.80
5	5.2	5.4	5	2.35	2.00	5			5	13.00	9.50
4.5	5.3	5.5	4.5	2.31	1.96	4.5			4.5	12.70	9.20
4	5.4	5.6	4	2.27	1.92	4			4	12.40	8.90
3.5	5.5	5.7	3.5	2.23	1.88	3.5	40	30	3.5	12.10	8.60
3	5.6	5.8	3	2.19	1.84	3			3	11.80	8.30
2.5	5.7	5.9	2.5	2.15	1.80	2.5			2.5	11.50	8.00
2	5.8	6.0	2	2.11	1.76	2			2	11.20	7.70
1.5	5.9	6.1	1.5	1.97	1.72	1.5			1.5	10.90	7.40
1	6.0	6.2	1	1.94	1.68	1	30	20	1	10.60	7.10

注：1. 投掷类项目测试者测30米时，一律穿胶鞋测试。

2. 标枪项目测试者测试原地双手后抛铅球项目。铅球重量男、女均为4千克

3. 铅球、铁饼、链球测试者测试卧推项目

(七)全能类项目专项身体素质测试标准

1500米；800米			立定十级跳远（米）			后抛铅球（米）		
分值	男	女	分值	男	女	分值	男	女
10	4:40.0	2:28.0	10	31.00	26.00	10	15.00	10.0
9.5	4:43.0	2:31.0	9.5	30.70	25.70	9.5	14.70	9.70
9	4:46.0	2:34.0	9	30.40	25.40	9	14.40	9.40
8.5	4:49.0	2:37.0	8.5	30.10	25.10	8.5	14.10	9.10
8	4:52.0	2:40.0	8	29.80	24.80	8	13.80	8.80
7.5	4:55.0	2:43.0	7.5	29.50	24.50	7.5	13.50	8.50
7	4:58.0	2:46.0	7	29.20	24.20	7	13.20	8.20
6.5	5:01.0	2:49.0	6.5	28.90	23.90	6.5	12.90	7.90
6	5:04.0	2:52.0	6	28.60	23.60	6	12.60	7.60
5.5	5:07.0	2:55.0	5.5	28.30	23.30	5.5	12.30	7.30
5	5:10.0	2:58.0	5	28.00	23.00	5	12.00	7.00
4.5	5:13.0	3:01.0	4.5	27.70	22.70	4.5	11.70	6.70
4	5:16.0	3:04.0	4	27.40	22.40	4	11.40	6.40
3.5	5:19.0	3:07.0	3.5	27.10	22.10	3.5	11.10	6.10
3	5:22.0	3:10.0	3	26.80	21.80	3	10.80	5.80
2.5	5:25.0	3:13.0	2.5	26.50	21.50	2.5	10.50	5.50
2	5:28.0	3:16.0	2	26.20	21.20	2	10.20	5.20
1.5	5:31.0	3:19.0	1.5	25.90	20.90	1.5	9.90	4.90
1	5:34.0	3:22.0	1	25.60	20.60	1	9.60	4.60