

29 铁人三项

一、考核指标与所占分值

类别	实战能力	
考核指标	800 米自由泳	5000 米跑
分值	50 分	50 分

二、考试方法与评分标准

考试方法：该项目测试由游泳、跑步两个部分按序组成。每个项目间隔 10 分钟准备时间，考生在此时间内须及时赶到相应考场准备下一项测试，若未能按规定时间到达比赛场地进行考试，则取消该考生当场比赛资格。

（一）800 米自由泳

1. **考试方法：**采用 800 米自由泳项目进行测试。采用一次性比赛，使用电动计时或手计时取成绩，使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

按中国游泳协会审定的最新游泳竞赛规则执行。执行此标准池长要求为符合国家规定标准的 50 米池，误差范围为+0.03 米，-0.00 米。安装自动计时装置触板后，误差不得超出此范围。

2. **评分标准：**计取成绩换算成得分（表 29-1），按照权重再乘以相应比例（35%）为最终成绩。

表 29-1 800 米自由泳评分表

分值	800 米自（男子）	800 米自（女子）	分值	800 米自（男子）	800 米自（女子）
100	9:02.0	9:42.0	79.5	10:34.7	12:05.0
99.5	9:04.2	9:45.5	79	10:37.3	12:08.0
99	9:06.5	9:49.0	78.5	10:40.0	12:11.0
98.5	9:08.8	9:52.5	78	10:42.7	12:14.0
98	9:11.0	9:56.0	77.5	10:45.3	12:17.0
97.5	9:13.2	9:59.5	77	10:48.0	12:20.0
97	9:15.5	10:03.0	76.5	10:50.7	12:23.0
96.5	9:17.8	10:06.5	76	10:53.3	12:26.0
96	9:20.0	10:10.0	75.5	10:56.0	12:29.0
95.5	9:22.3	10:13.5	75	10:58.7	12:32.0

分值	800 米自 (男子)	800 米自 (女子)	分值	800 米自 (男子)	800 米自 (女子)
95	9:24.5	10:17.0	74.5	11:01.3	12:35.0
94.5	9:26.8	10:20.5	74	11:04.0	12:38.0
94	9:29.0	10:24.0	73.5	11:06.7	12:41.0
93.5	9:31.3	10:27.5	73	11:09.3	12:44.0
93	9:33.5	10:31.0	72.5	11:12.0	12:47.0
92.5	9:35.8	10:34.5	72	11:14.7	12:50.0
92	9:38.0	10:38.0	71.5	11:17.3	12:53.0
91.5	9:40.3	10:41.5	71	11:20.0	12:56.0
91	9:42.5	10:45.0	70.5	11:22.7	12:59.0
90.5	9:44.7	10:48.5	70	11:25.3	13:02.0
90	9:47.0	10:52.0	69.5	11:28.0	13:05.0
89.5	9:49.3	10:55.5	69	11:30.7	13:08.0
89	9:51.5	10:59.0	68.5	11:33.3	13:11.0
88.5	9:53.7	11:02.5	68	11:36.0	13:14.0
88	9:56.0	11:06.0	67.5	11:38.7	13:17.0
87.5	9:58.3	11:09.5	67	11:41.3	13:20.0
87	10:00.5	11:13.0	66.5	11:44.0	13:23.0
86.5	10:02.8	11:16.5	66	11:46.7	13:26.0
86	10:05.0	11:20.0	65.5	11:49.3	13:29.0
85.5	10:07.3	11:23.5	65	11:52.0	13:32.0
85	10:09.5	11:27.0	64.5	11:54.7	13:35.0
84.5	10:11.8	11:30.5	64	11:57.3	13:38.0
84	10:14.0	11:34.0	63.5	12:00.0	13:41.0
83.5	10:16.2	11:37.5	63	12:02.7	13:44.0
83	10:18.5	11:41.0	62.5	12:05.3	13:47.0
82.5	10:20.8	11:44.5	62	12:08.0	13:50.0
82	10:23.0	11:48.0	61.5	12:10.7	13:53.0
81.5	10:25.2	11:51.5	61	12:13.3	13:56.0
81	10:27.5	11:55.0	60.5	12:16.0	13:59.0
80.5	10:29.8	11:58.5	60	12:18.7	14:02.0
80	10:32.0	12:02.0	0	-	-

(二) 5000 米跑

1. 考试方法：采用标准田径场 5000 米测试。径赛项目考试采用一次性比赛，使用电动计时或手计时计取成绩，使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

2. 评分标准：计取成绩换算成得分（表 29-2），按照权重再乘以相应比例（35%）为最终成绩。

表 29-2 5000 米跑评分表

分值	5000 米(男子)	5000 米(女子)	分值	5000 米(男子)	5000 米(女子)
100	15:15.2	18:50.2	74	16:33.0	20:09.0
99	15:18.8	18:53.8	73	16:36.0	20:12.0
98	15:22.4	18:57.4	72	16:39.0	20:15.0
97	15:26.0	19:01.0	71	16:42.0	20:18.0
96	15:29.6	19:04.6	70	16:45.0	20:21.0
95	15:33.2	19:08.2	69	16:48.0	20:24.0
94	15:36.8	19:11.8	68	16:51.0	20:27.0
93	15:40.4	19:15.4	67	16:54.0	20:30.0
92	15:44.1	19:19.1	66	16:57.0	20:33.0
91	15:47.8	19:23.8	65	17:00.0	20:36.0
90	15:51.5	19:27.5	64	17:04.0	20:40.0
89	15:55.2	19:31.2	63	17:08.0	20:44.0
88	15:58.9	19:34.9	62	17:12.0	20:48.0
87	16:02.6	19:38.6	61	17:16.0	20:52.0
86	16:06.3	19:42.3	60	17:20.0	20:54.0
85	16:10.0	19:46.0	59	17:24.0	20:56.0
84	16:12.0	19:48.0	58	17:28.0	21:00.0
83	16:14.0	19:50.0	57	17:32.0	21:04.0
82	16:16.0	19:52.0	56	17:36.0	21:08.0
81	16:18.0	19:54.0	55	17:40.0	21:12.0
80	16:20.0	19:56.0	54	17:44.0	21:16.0
79	16:22.0	19:58.0	53	17:48.0	21:20.0
78	16:24.0	20:00.0	52	17:52.0	21:24.0
77	16:26.0	20:02.0	51	17:56.0	21:28.0
76	16:28.0	20:04.0	50	18:00.0	22:32.0
75	16:30.0	20:06.0	0	-	-