

長跑配速表

| 100m | 200m | 300m | 400m | 600m | 800m | 1000m | 1200m | 1500m | 1600m | 2000m |
|--------|------|------|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 15 秒 | 30 秒 | 45 秒 | 60 秒 | 1 分 30 秒 | 2 分 0 秒 | 2 分 30 秒 | 3 分 0 秒 | 3 分 45 秒 | 4 分 0 秒 | 5 分 0 秒 |
| 16 秒 | 32 秒 | 48 秒 | 64 秒 | 1 分 36 秒 | 2 分 8 秒 | 2 分 40 秒 | 3 分 12 秒 | 4 分 0 秒 | 4 分 16 秒 | 5 分 20 秒 |
| 17 秒 | 34 秒 | 51 秒 | 68 秒 | 1 分 42 秒 | 2 分 16 秒 | 2 分 50 秒 | 3 分 24 秒 | 4 分 15 秒 | 4 分 32 秒 | 5 分 40 秒 |
| 18 秒 | 36 秒 | 54 秒 | 72 秒 | 1 分 48 秒 | 2 分 24 秒 | 3 分 0 秒 | 3 分 36 秒 | 4 分 30 秒 | 4 分 48 秒 | 6 分 0 秒 |
| 19 秒 | 38 秒 | 57 秒 | 76 秒 | 1 分 54 秒 | 2 分 32 秒 | 3 分 10 秒 | 3 分 48 秒 | 4 分 45 秒 | 5 分 4 秒 | 6 分 20 秒 |
| 20 秒 | 40 秒 | 60 秒 | 80 秒 | 2 分 0 秒 | 2 分 40 秒 | 3 分 20 秒 | 4 分 0 秒 | 5 分 0 秒 | 5 分 20 秒 | 6 分 40 秒 |
| 21 秒 | 42 秒 | 63 秒 | 84 秒 | 2 分 6 秒 | 2 分 48 秒 | 3 分 30 秒 | 4 分 12 秒 | 5 分 15 秒 | 5 分 36 秒 | 7 分 0 秒 |
| 21.5 秒 | 43 秒 | | 86 秒 | 2 分 9 秒 | 2 分 52 秒 | 3 分 35 秒 | 4 分 18 秒 | 5 分 22 秒 | 5 分 44 秒 | 7 分 10 秒 |
| 22 秒 | 44 秒 | 66 秒 | 88 秒 | 2 分 12 秒 | 2 分 56 秒 | 3 分 40 秒 | 4 分 24 秒 | 5 分 30 秒 | 5 分 52 秒 | 7 分 20 秒 |
| 23 秒 | 46 秒 | 69 秒 | 92 秒 | 2 分 18 秒 | 3 分 4 秒 | 3 分 50 秒 | 4 分 36 秒 | 5 分 45 秒 | 6 分 8 秒 | 7 分 40 秒 |
| 24 秒 | 48 秒 | 72 秒 | 96 秒 | 2 分 24 秒 | 3 分 12 秒 | 4 分 0 秒 | 4 分 48 秒 | 6 分 0 秒 | 6 分 24 秒 | 8 分 0 秒 |
| 25 秒 | 50 秒 | 75 秒 | 100 秒 | 2 分 30 秒 | 3 分 20 秒 | 4 分 10 秒 | 5 分 0 秒 | 6 分 15 秒 | 6 分 40 秒 | 8 分 20 秒 |
| 26 秒 | 52 秒 | 78 秒 | 104 秒 | 2 分 36 秒 | 3 分 28 秒 | 4 分 20 秒 | 5 分 12 秒 | 6 分 30 秒 | 6 分 56 秒 | 8 分 40 秒 |
| 27 秒 | 54 秒 | 81 秒 | 108 秒 | 2 分 42 秒 | 3 分 36 秒 | 4 分 30 秒 | 5 分 24 秒 | 6 分 45 秒 | 7 分 12 秒 | 9 分 0 秒 |
| 28 秒 | 56 秒 | 84 秒 | 112 秒 | 2 分 48 秒 | 3 分 44 秒 | 4 分 40 秒 | 5 分 36 秒 | 7 分 0 秒 | 7 分 28 秒 | 9 分 20 秒 |
| 29 秒 | 58 秒 | 87 秒 | 116 秒 | 2 分 54 秒 | 3 分 52 秒 | 4 分 50 秒 | 5 分 48 秒 | 7 分 15 秒 | 7 分 44 秒 | 9 分 40 秒 |
| 30 秒 | 60 秒 | 90 秒 | 120 秒 | 3 分 0 秒 | 4 分 0 秒 | 5 分 0 秒 | 6 分 0 秒 | 7 分 30 秒 | 8 分 0 秒 | 10 分 0 秒 |
| 31 秒 | 62 秒 | 93 秒 | 124 秒 | 3 分 6 秒 | 4 分 8 秒 | 5 分 10 秒 | 6 分 12 秒 | 7 分 45 秒 | 8 分 16 秒 | 10 分 20 秒 |
| 32 秒 | 64 秒 | 96 秒 | 128 秒 | 3 分 12 秒 | 4 分 16 秒 | 5 分 20 秒 | 6 分 24 秒 | 8 分 0 秒 | 8 分 32 秒 | 10 分 40 秒 |
| 33 秒 | 66 秒 | 99 秒 | 132 秒 | 3 分 18 秒 | 4 分 24 秒 | 5 分 30 秒 | 6 分 36 秒 | 8 分 15 秒 | 8 分 48 秒 | 11 分 0 秒 |

→ 男生300/400m目標配速

→ 女生300/400m目標配速

| 100m | 2400m | 2800m | 3000m | 200m | 3600m | 4000m | 4400m | 4800m | 5000m | 10000m |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 15 秒 | 6 分 0 秒 | 7 分 0 秒 | 7 分 30 秒 | 8 分 0 秒 | 9 分 0 秒 | 10 分 0 秒 | 11 分 0 秒 | 12 分 0 秒 | 12 分 30 秒 | 25 分 0 秒 |
| 16 秒 | 6 分 24 秒 | 7 分 28 秒 | 8 分 0 秒 | 8 分 32 秒 | 9 分 36 秒 | 10 分 40 秒 | 11 分 44 秒 | 12 分 48 秒 | 13 分 20 秒 | 26 分 40 秒 |
| 17 秒 | 6 分 48 秒 | 7 分 56 秒 | 8 分 30 秒 | 9 分 4 秒 | 10 分 12 秒 | 11 分 20 秒 | 12 分 28 秒 | 13 分 36 秒 | 14 分 10 秒 | 28 分 20 秒 |
| 18 秒 | 7 分 12 秒 | 8 分 24 秒 | 9 分 0 秒 | 9 分 36 秒 | 10 分 48 秒 | 12 分 0 秒 | 13 分 12 秒 | 14 分 24 秒 | 15 分 0 秒 | 30 分 0 秒 |
| 19 秒 | 7 分 36 秒 | 8 分 52 秒 | 9 分 30 秒 | 10 分 8 秒 | 11 分 24 秒 | 12 分 40 秒 | 13 分 56 秒 | 15 分 12 秒 | 15 分 50 秒 | 31 分 40 秒 |
| 20 秒 | 8 分 0 秒 | 9 分 20 秒 | 10 分 0 秒 | 10 分 40 秒 | 12 分 0 秒 | 13 分 20 秒 | 14 分 40 秒 | 16 分 0 秒 | 16 分 40 秒 | 33 分 20 秒 |
| 21 秒 | 8 分 24 秒 | 9 分 48 秒 | 10 分 30 秒 | 11 分 12 秒 | 12 分 36 秒 | 14 分 0 秒 | 15 分 24 秒 | 16 分 48 秒 | 17 分 30 秒 | 35 分 0 秒 |
| 21.5 秒 | 8 分 36 秒 | 10 分 2 秒 | 10 分 45 秒 | 11 分 28 秒 | 12 分 54 秒 | 14 分 20 秒 | 15 分 46 秒 | 17 分 12 秒 | 17 分 55 秒 | 35 分 50 秒 |
| 22 秒 | 8 分 48 秒 | 10 分 16 秒 | 11 分 0 秒 | 11 分 44 秒 | 13 分 12 秒 | 14 分 40 秒 | 16 分 8 秒 | 17 分 36 秒 | 18 分 20 秒 | 36 分 40 秒 |
| 23 秒 | 9 分 12 秒 | 10 分 44 秒 | 11 分 30 秒 | 12 分 16 秒 | 13 分 48 秒 | 15 分 20 秒 | 16 分 52 秒 | 18 分 24 秒 | 19 分 10 秒 | 38 分 20 秒 |
| 24 秒 | 9 分 36 秒 | 11 分 12 秒 | 12 分 0 秒 | 12 分 48 秒 | 14 分 24 秒 | 16 分 0 秒 | 17 分 36 秒 | 19 分 12 秒 | 20 分 0 秒 | 40 分 0 秒 |
| 25 秒 | 9 分 60 秒 | 11 分 40 秒 | 12 分 30 秒 | 13 分 20 秒 | 15 分 0 秒 | 16 分 40 秒 | 18 分 20 秒 | 20 分 0 秒 | 20 分 50 秒 | 41 分 40 秒 |
| 26 秒 | 10 分 24 秒 | 12 分 8 秒 | 13 分 0 秒 | 13 分 52 秒 | 15 分 36 秒 | 17 分 20 秒 | 19 分 4 秒 | 20 分 48 秒 | 21 分 40 秒 | 43 分 20 秒 |
| 27 秒 | 10 分 48 秒 | 12 分 36 秒 | 13 分 30 秒 | 14 分 24 秒 | 16 分 12 秒 | 18 分 0 秒 | 19 分 48 秒 | 21 分 36 秒 | 22 分 30 秒 | 45 分 0 秒 |
| 28 秒 | 11 分 12 秒 | 13 分 4 秒 | 14 分 0 秒 | 14 分 56 秒 | 16 分 48 秒 | 18 分 40 秒 | 20 分 32 秒 | 22 分 24 秒 | 23 分 20 秒 | 46 分 40 秒 |
| 29 秒 | 11 分 36 秒 | 13 分 32 秒 | 14 分 30 秒 | 15 分 28 秒 | 17 分 24 秒 | 19 分 20 秒 | 21 分 16 秒 | 23 分 12 秒 | 24 分 10 秒 | 48 分 20 秒 |
| 30 秒 | 12 分 0 秒 | 14 分 0 秒 | 15 分 0 秒 | 16 分 0 秒 | 18 分 0 秒 | 20 分 0 秒 | 22 分 0 秒 | 24 分 0 秒 | 25 分 0 秒 | 50 分 0 秒 |
| 31 秒 | 12 分 24 秒 | 14 分 28 秒 | 15 分 30 秒 | 16 分 32 秒 | 18 分 36 秒 | 20 分 40 秒 | 22 分 44 秒 | 24 分 48 秒 | 26 分 50 秒 | 53 分 50 秒 |
| 32 秒 | 12 分 48 秒 | 14 分 56 秒 | 16 分 0 秒 | 17 分 4 秒 | 19 分 12 秒 | 21 分 20 秒 | 23 分 28 秒 | 25 分 36 秒 | 27 分 40 秒 | 55 分 20 秒 |
| 33 秒 | 13 分 12 秒 | 15 分 24 秒 | 16 分 30 秒 | 17 分 36 秒 | 19 分 48 秒 | 22 分 0 秒 | 24 分 12 秒 | 26 分 24 秒 | 28 分 30 秒 | 57 分 0 秒 |

→ 男生800目標配速

→ 男生1200目標配速

→ 女生800/1200目標配速