

2018 年亞洲運動會培訓標準表 (男子田徑)						
項次	項目	第一階段培訓標準		第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		第一期	第二期			
		本計畫公 布日起至 106.01.31	106.02.01 至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	100M	10.51	10.41	10.38	10.35	10.35
2	200M	21.35	21.25	21.10	21.10	21.10
3	400M	47.76	47.20	46.80	46.70	46.58
4	800M	1:51.08	1:50.62	1:49.80	1:49.70	1:49.50
5	1,500M	3:55.12	3:46.77	3:46.00	3:45.33	3:45.00
6	5,000M	14:35.10	14:17.76	13:53.00	13:37.40	13:37.40
7	10,000M	31:06.77	29:44.82	29:40.00	29:38.77	29:38.77
8	110M 跨欄	14.10	13.98	13.90	13.83	13.83
9	400M 跨欄	51.90	51.13	51.00	51.00	50.90
10	3,000M 障礙	9:04.49	8:46.14	8:46.14	8:46.10	8:46.00
11	4×100M 接力	39.70	39.60	39.50	39.50	39.50
12	4×400M 接力	3:12.18	3:10.00	3:09.00	3:08.11	3:08.11
13	跳高	2.10	2.15	2.18	2.20	2.20
14	撐竿跳高	5.00	5.30	5.30	5.30	5.30
15	跳遠	7.50	7.66	7.66	7.68	7.70
16	三級跳遠	15.50	15.93	16.15	16.25	16.25
17	鉛球	16.50	18.43	18.50	18.51	18.51
18	鐵餅	52.00	56.20	57.00	57.00	57.20
19	標槍	70.00	75.06	76.00	76.34	76.34
20	鏈球	61.80	70.58	70.58	70.60	70.60
21	混合運動(十項)	6800	7295	7295	7300	7300
22	20KM 競走	1:30:00	1:25:36	1:25.36	1:24:04	1:24:00
23	50KM 競走					4:10:00
24	馬拉松	2:19:00	2:18:00	2:17:00	2:16:55	2:16:50

男女混合接力：若選手男女各一人皆達 400 公尺參賽標準，經選訓會議通過遴選接力隊。

2018 年亞洲運動會培訓標準表（女子田徑）						
項次	項目	第一階段培訓標準		第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		第一期	第二期			
		本計畫公 布日起至 106.01.31	106.02.01 至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	100M	11.90	11.73	11.73	11.73	11.73
2	200M	24.20	23.99	23.99	23.69	23.69
3	400M	54.90	53.81	53.70	53.70	53.65
4	800M	2:07.00	2:04.98	2:04.98	2:04.95	2:04.90
5	1,500M	4:30.50	4:21.51	4:21.51	4:21.50	4:21.50
6	5,000M	16:36.94	16:34.25	15:39.00	15:37.60	15:37.60
7	10,000M	36:47.97	34:24.01	32:23.00	32:22.50	32:22.00
8	100M 跨欄	14.20	13.56	13.56	13.55	13.55
9	400M 跨欄	60.50	57.82	57.82	57.82	57.80
10	3,000M 障礙	10:32.43	10:09.14	10:09.14	10:08.67	10:08.67
11	4×100M 接力	45.54	45.30	45.00	44.99	44.99
12	4×400M 接力	3:45.44	3:43.00	3:42.00	3:39.90	3:39.90
13	跳高	1.73	1.75	1.78	1.80	1.80
14	撐竿跳高	3.90	4.05	4.05	4.05	4.05
15	跳遠	5.98	6.19	6.26	6.26	6.26
16	三級跳遠	13.06	13.29	13.50	13.64	13.64
17	鉛球	14.50	15.31	15.52	15.95	15.95
18	鐵餅	51.18	53.14	54.00	54.00	54.00
19	標槍	51.00	54.71	54.80	54.80	54.80
20	鏈球	56.00	62.78	62.78	62.78	63.00
21	混合運動（七項）	4500	5477	5477	5477	5478
22	20KM 競走	1:41:10	1:38:24	1:38:24	1:38:22	1:38:20
23	馬拉松	2:36:40	2:36:00	2:35:50	2:35:45	2:35:40

男女混合接力：若選手男女各一人皆達 400 公尺參賽標準，經選訓會議通過遴選接力隊。