

ระยะต่อสนาม 400 เมตร วัดทแยง ช่องวิ่งกว้าง 1.22 เมตร
 ใช้ได้เฉพาะสนามมาตรฐานที่มีทางวิ่งตรง 84.39 รัศมีขอบใน 36.50

ระยะทาง	ช่องวิ่ง : ช่องวิ่ง							หมายเหตุ
	ซ1 : ซ2	ซ2 : ซ3	ซ3 : ซ4	ซ4 : ซ5	ซ5 : ซ6	ซ6 : ซ7	ซ7 : ซ8	
วิ่ง 400 เมตร	6.99	7.37	7.15	6.95	6.75	6.58	6.41	
วิ่ง 800 เมตร	3.67	3.86	3.77	3.69	3.60	3.54	3.46	
วิ่ง 4 x 400 เมตร	10.39	10.97	10.67	10.37	10.10	9.85	9.60	4 x 200 เมตร, 4 x 300 เมตร
40 เมตร	5.80	6.13	5.98	5.77	5.63	6.50	5.34	เขตเริ่มรับ 8 x 50 (2)
45 เมตร	5.67	5.98	5.81	5.64	5.49	5.34	5.21	ริ้ว 400 ตัวที่ 1
50 เมตร	5.51	5.84	5.67	5.50	5.37	5.20	5.08	เส้นกลาง 8 x 50 (2)
60 เมตร	5.30	5.54	5.37	5.22	5.08	4.93	4.84	หมดเขตรับ 8 x 50 (2)
70 เมตร	4.99	5.22	5.06	4.94	4.79	4.67	4.56	เขตเริ่มรับ 5 x 80 (2)
80 เมตร	4.66	4.91	4.77	4.64	4.52	4.40	4.28	เขตรอรับ 4 x 100 (2) ริ้ว 400 ตัวที่ 2 เส้นกลาง 5 x 80 (2)
90 เมตร	4.38	4.61	4.48	4.35	4.24	4.13	4.04	เขตเริ่มรับ 4 x 100 (2) เขตเริ่มรับ 8 x 50 (3) หมดเขตรับ 5 x 80 (2)
100 เมตร	4.08	4.30	4.17	4.06	4.02	4.02	4.02	ระยะเต็ม 4 x 100 (2)
110 เมตร	3.81	4.03	4.03	4.02	4.02	4.02	4.02	หมดเขตรับ 4 x 100 (2) หมดเขตรับ 8 x 50 (3)
115 เมตร	3.72	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02	ริ้ว 400 ตัวที่ 3
140 เมตร	3.72	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02	เขตเริ่มรับ 8 x 50 (4)
150 เมตร	3.72	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02	ริ้ว 400 ตัวที่ 4 เขตเริ่มรับ 5 x 80 (3)
160 เมตร	3.72	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02	หมดรับ 8 x 50 (4) เส้นกลาง 5 x 80 (3)
170 เมตร	3.72	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02	หมดเขตรับ 5 x 80 (3)
180 เมตร	3.72	4.02	4.02	4.01	4.01	4.00	3.87	เขตรอรับ 4 x 100 (3)
185 เมตร	3.72	4.02	4.02	4.02	3.96	3.85	3.76	ริ้ว 400 ตัวที่ 5
190 เมตร	3.73	4.02	4.02	3.91	3.82	3.72	3.63	เขตเริ่มรับ 4 x 100 (3) เขตเริ่มรับ 8 x 50 (5)
200 เมตร	3.65	3.84	3.74	3.64	3.55	3.46	3.38	ระยะเต็ม 4 x 100 (3)

210 เมตร	3.37	3.54	3.44	3.35	3.27	3.19	3.12	หมดเขตรับ 4x100(3)
220 เมตร	3.09	3.25	3.17	3.09	3.01	2.93	2.88	รั้ว 400 ตัวที่ 6
230 เมตร	2.86	2.90	2.87	2.81	2.75	2.6	2.56	เขตเริ่มรับ 5x80(4)
240 เมตร	2.55	2.65	2.63	2.53	2.49	2.44	2.42	เขตเริ่มรับ 5x80(6) เส้น กลาง 5x80(4)
250 เมตร	2.23	2.40	2.33	2.30	2.27	2.20	2.18	เส้นกลาง 8x50(6) หมด เขตรับ 5x80(4)
255 เมตร	2.17	2.26	2.22	2.17	2.12	2.10	2.04	รั้ว 400 ตัวที่ 7
260 เมตร	2.04	2.15	2.08	2.04	2.01	1.98	1.89	หมดเขตรับ 8x50(6)
280 เมตร	1.62	1.65	1.62	1.62	1.85	1.57	1.56	เขตรอรับ 4x100(4)
290 เมตร	1.44	1.46	1.44	1.43	1.42	1.41	1.40	เขตเริ่มรับ 4x400(4) เขต เริ่มรับ 8x50(7)
300 เมตร	1.30	1.33	1.31	1.30	1.30	1.30	1.29	ระยะเต็ม 4x100(4)
310 เมตร	1.23	1.23	1.23	1.23	1.23	1.23	1.23	หมดเขตรับ 4x100(4) เขตเริ่มรับ 5x80(5)
ผลัดผสม(ไม้1)	7.00	7.41	7.21	7.02	6.85	6.65	6.55	วัดจากเส้น200 ม.
ผลัดผสม(ไม้2) เขตรอรับ	4.68	4.93	4.78	4.70	4.62	4.50	4.40	วัดจากเส้นเขตรอรับ 4x100(4)
ผลัดผสม(ไม้2) เขตเริ่มรับ	4.38	4.64	4.50	4.42	4.29	4.21	4.15	วัดจากเขตเริ่มรับ 4x100(4)
ผลัดผสม(ไม้2) หมดเขตรับ	3.82	4.07	4.07	4.07	4.07	4.07	4.07	วัดจากหมดเขตรับ 4x100(4)
ผลัดผสม(ไม้3) เขตรอรับ	1.62	1.65	1.62	1.62	1.58	1.57	1.56	วัดจากเส้นเขตรอรับ 4x100(2)
ผลัดผสม(ไม้3) เขตเริ่มรับ	1.44	1.46	1.44	1.43	1.42	1.41	1.40	วัดจากเขตเริ่มรับ 4x100(2)
ผลัดผสม(ไม้3) หมดเขตรับ	1.23	1.23	1.23	1.23	1.23	1.23	1.23	วัดจากหมดเขตรับ 4x100(2) หรือใช้ 8.60
4x400 ม.(ไม้2) เขตรอรับ	3.73	4.06	4.04	3.97	3.89	3.80	3.75	วัดจากเส้น 10ม. ก่อนถึง เส้นชัย
4x400 ม.(ไม้2) หมดเขตรับ	3.38	3.56	3.48	3.41	3.34	3.28	3.22	วัดเลยจากเส้นชัย 10ม.