

附件Z**越野跑測試**

(計分表只適用於世界青少年定向錦標賽、全國定向錦標賽及亞洲定向錦標賽。世界定向錦標賽的計分程式請參閱選拔準則章程附件 2。)

測試日期 : 2016 年 2 月 6 日及 2016 年 3 月 12 日
(世界定向錦標賽- 中距離, 世界青少年定向錦標賽, 全國定向錦標賽及亞洲定向錦標賽全部比賽組別)
: 2016 年 3 月 19 日及 2015 年 4 月 30 日
(只適用於世界定向錦標賽 - 長距離)

測試時間 : 上午

測試地點 : 大欖 / 白石橋

備註 :
世界定向錦標賽 -

1. 路線 A (約長 10.6 公里, 攀升 380 米)- 適用於世界定向錦標賽 - 中距離 越野跑測試, 唯 以下分數列表不適用。
2. 路線 X (約長 15 公里, 攀升 650 米)- 適用於世界定向錦標賽 - 長距離 越野跑測試, 唯 以下分數列表不適用。

計分表

(I) 路線 A—(約長 10.6 公里, 攀升 380 米)

M20、M21組, 世界青少年定向錦標賽, 全國定向錦標賽及亞洲定向錦標賽

時間	≤61'00"	61'30"	62'00"	62'30"	63'00"	64'00"	65'00"	66'00"	67'00"	68'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	70'00"	72'00"	74'00"	76'00"	79'00"	82'00"	85'00"	88'00"	91'00"	>91'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

W20、W21 組, 世界青少年定向錦標賽, 全國定向錦標賽及亞洲定向錦標賽

時間	≤81'00"	81'30"	82'00"	82'30"	83'00"	84'00"	85'00"	86'00"	87'00"	88'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	90'00"	92'00"	94'00"	97'00"	101'00"	105'00"	109'00"	113'00"	117'00"	>117'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

M35 組，全國定向錦標賽；M35, 40, 45 組，亞洲定向錦標賽

時間	≤68'00"	68'30"	69'00"	69'30"	70'00"	71'00"	72'00"	73'00"	74'00"	75'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	77'00"	79'00"	81'00"	83'00"	86'00"	89'00"	92'00"	96'00"	99'00"	>99'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

(II) 路線 B—(約長7公里，攀升300米)

M16、M18 組，全國定向錦標賽及亞洲定向錦標賽

時間	≤50'00"	50'30"	51'00"	51'30"	52'00"	53'00"	54'00"	55'00"	56'00"	57'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	58'00"	59'00"	60'00"	61'00"	62'00"	63'00"	64'00"	66'00"	68'00"	>68'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

W16、W18、W30 組，全國定向錦標賽及亞洲定向錦標賽；

W35, 40, 45, 50, 55, 60 及 M50, 55, 60 組，亞洲定向錦標賽

時間	≤57'00"	57'30"	58'00"	58'30"	59'00"	60'00"	61'00"	62'00"	63'00"	64'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	65'00"	66'00"	67'00"	68'00"	69'00"	70'00"	72'00"	74'00"	76'00"	>76'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

(III) 路線 C—(每圈約長1.6公里，攀升80米)

M12 組，全國定向錦標賽及亞洲定向錦標賽 (2 圈)

時間	≤24'00"	24'10"	24'20"	26'30"	26'40"	26'50"	27'00"	27'20"	27'40"	28'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	28'20"	28'40"	29'00"	29'30"	30'00"	30'30"	31'00"	31'30"	32'00"	>32'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

W12 組，全國定向錦標賽及亞洲定向錦標賽 (2 圈)

時間	≤26'00"	26'15"	26'30"	26'45"	27'00"	27'30"	28'00"	28'30"	29'00"	29'30"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	30'00"	30'30"	31'00"	31'30"	32'00"	32'30"	33'00"	34'00"	35'00"	>35'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

W14 組，全國定向錦標賽及亞洲定向錦標賽 (3 圈)

時間	≤40'00"	40'15"	40'30"	40'45"	41'00"	41'30"	42'00"	42'30"	43'00"	43'30"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	44'00"	44'30"	45'00"	45'30"	46'00"	46'30"	47'00"	47'30"	48'00"	>48'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

M14 組，全國定向錦標賽及亞洲定向錦標賽 (4 圈)

時間	≤44'00"	44'30"	45'00"	45'30"	46'00"	47'00"	48'00"	49'00"	50'00"	51'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	52'00"	53'00"	54'00"	55'00"	56'00"	57'00"	59'00"	61'00"	63'00"	>63'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5