

附件Z

越野跑測試

1. 計分表只適用於 2018 年世界青少年定向錦標賽(JWOC)、亞洲定向錦標賽(AsOC)、全國青少年定向錦標賽(ACYOC)及全國定向錦標賽(ACOC)。
2. 世界定向錦標賽(WOC)的計分程式請參閱選拔準則章程附件 2，另外，世界定向錦標賽精英組參選運動員所跑時間，應用附件 2 所列的程式計算世界賽成績外，如同時參與其他賽事選拔，其所跑時間亦會應用於下列計分表，作為其他選拔賽事的成績計算。

測試集合時間及測試開始時間:

集合時間/測試開始時間(預計)
0830 / 0900

有關測試地點及測試日期，請參閱測試日期總表

測試路線

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。

路線A資料:

<https://www.dropbox.com/s/evem891c2c0ddh6/Selection%20-%20XC%20Run%20-%20Tai%20Lam%20-%20Course%20A.pdf?dl=0>

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。

路線X資料:

<https://www.dropbox.com/sh/eqic8r9b3vtz0yz/AADZnzqSBKmj873qzsuLTfRUa?dl=0>

其他賽事

1. 路線 A— (約長 10.6 公里，攀升 380 米)

<https://www.dropbox.com/s/evem891c2c0ddh6/Selection%20-%20XC%20Run%20-%20Tai%20Lam%20-%20Course%20A.pdf?dl=0>

2. 路線 B— (約長 7 公里，攀升 300 米)

<https://www.dropbox.com/s/va61uvlr4hzxfcl/Selection%20-%20XC%20Run%20-%20Tai%20Lam%20-%20Course%20B.pdf?dl=0>

3. 路線 C— (每圈 - 約長 1.6 公里，攀升 80 米)

<https://www.dropbox.com/s/o94341zp7mo18bb/Selection%20-%20XC%20Run%20-%20Tai%20Lam%20-%20Course%20C.pdf?dl=0>

計分表

(I) 路線 A—(約長 10.6 公里，攀升 380 米)

M20、M21 組

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

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、M40、M45、M50組

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

時間	≤46'00"	46'30"	47'00"	47'30"	48'00"	49'00"	50'00"	51'00"	52'00"	53'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	54'00"	55'00"	56'00"	57'00"	58'00"	60'00"	62'00"	64'00"	66'00"	>66'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

W16、W18、W30、W35、W40、W45、W50、W55、W60 組

M55、M60 組

時間	≤60'00"	60'30"	61'00"	61'30"	62'00"	63'00"	64'00"	65'00"	66'00"	67'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	68'00"	69'00"	70'00"	72'00"	74'00"	76'00"	78'00"	81'00"	84'00"	>84'00"
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)**W14 組 (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 (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