

**附件 X****運動場跑步測試**

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

**有關測試地點及測試日期，請參閱測試日期總表**

集合 / 測試時間： 精英組 - 晚上 7:30 / 8:00  
 成年組 - 晚上 7:00 / 7:30  
 青少年組 - 晚上 7:00 / 7:30

**測試距離**

M12/W12 : 1500 米  
 M14/W14; M16/W16 : 3000 米  
 其他組別 : 5000 米

**計分表****M14,M16**

時間	≤10'25"	10'43"	11'03"	11'24"	11'46"	12'10"	12'36"	13'05"	13'35"	14'08"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	14'44"	15'21"	16'04"	16'50"	17'40"	18'38"	19'40"	20'50"	22'10"	>23'30"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

**W14**

時間	≤13'30"	13'50"	14'10"	14'32"	14'54"	15'17"	15'43"	16'09"	16'38"	17'06"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	17'38"	18'11"	18'46"	19'25"	20'05"	20'48"	21'35"	22'25"	23'20"	>24'20"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

**W16**

時間	≤12'55"	13'14"	13'35"	13'56"	14'19"	14'44"	15'03"	15'35"	16'03"	16'35"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	17'06"	17'40"	18'16"	18'55"	19'40"	20'25"	21'15"	22'10"	23'10"	>24'15"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

**M18,M20**

時間	≤18'07"	18'37"	19'10"	19'46"	20'24"	21'05"	21'49"	22'36"	23'27"	24'23"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	25'20"	26'25"	27'38"	28'54"	30'16"	31'50"	33'30"	35'30"	37'45"	>39'50"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

**W18**

時間	≤21'57"	22'31"	23'06"	23'41"	24'20"	25'01"	25'41"	26'26"	27'14"	28'08"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	29'1"	30'00"	31'00"	32'03"	33'18"	34'31"	35'55"	37'25"	39'00"	>40'40"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

**M21E,M21A**

時間	≤16'36"	17'02"	17'33"	18'08"	18'42"	19'26"	20'05"	20'51"	21'44"	22'39"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	23'40"	24'45"	25'58"	27'17"	28'48"	30'26"	32'19"	34'20"	36'30"	>38'41"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

**W20,W21A,W21E,M35,M40,M45,M50**

時間	≤19'04"	19'36"	20'10"	20'46"	21'24"	22'05"	22'50"	23'36"	24'27"	25'20"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	26'20"	27'20"	28'30"	29'47"	31'08"	32'33"	34'04"	36'00"	38'00"	>40'05"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

**M55,M60**

時間	≤21'12"	21'45"	22'19"	22'55"	23'35"	24'14"	24'59"	25'43"	26'33"	27'22"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	28'19"	29'21"	30'22"	31'31"	32'46"	34'02"	35'30"	37'00"	38'02"	>39'06"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

**W30,W35,W40,W45**

時間	≤23'39"	24'11"	24'46"	25'20"	26'01"	26'37"	27'18"	28'02"	28'49"	29'37"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	30'26"	31'25"	32'20"	33'21"	34'23"	35'31"	36'40"	37'50"	39'00"	>40'11"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

**W50,W55,W60**

時間	≤26'34"	27'04"	27'37"	28'10"	28'46"	29'19"	29'58"	30'35"	31'19"	31'58"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	32'45"	33'30"	34'20"	35'15"	36'10"	37'06"	39'02"	39'59"	40'59"	>42'0"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

**W12,M12 (僅適用於亞洲定向錦標賽)**

時間	≤6'01"	6'10"	6'20"	6'31"	6'42"	6'54"	7'07"	7'21"	7'36"	7'53"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	8'10"	8'29"	9'51"	9'14"	9'40"	10'09"	10'40"	12'13"	12'50"	>13'30"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5