

# 香港野外定向總會

賽員守則、賽事則例及協辦賽事注意事項簡介會 2011

2011年9月4日 (星期日)

上午10時至下午1時

銅鑼灣奧運大樓 會議室

(對象: 各屬會、賽事主任、賽事控制員、賽事工作人員)

# 野外定向比賽

- \* 野外定向是一種由讓賽員獨自在賽區中導航定向的運動。賽員在地圖及指南針的協助下，用最短的時間找尋在賽區中標示的控制點。控制點位置界定的賽程在賽員出發前是保密的。
- \* 賽員在個人間距出發比賽中需獨自定向導航在賽區中完成賽事。
- \* 在團體及追逐式出發的賽事中，雖然賽員間經常要近距離作賽，但賽式仍然需要求獨立定向導航。
- \* 賽事中的賽員可以是不同性別的個人或由個人組成的小隊。

# 定向比賽的不同型式

- 比賽時間 - 日間, 夜間
- 賽事方式 - 個人, 接力, 隊際
- 成績計算方法 - 單次賽事, 多場賽事, 預選賽事
- 控制點的找尋次序 - 指定次序, 不規定次序
- 控制點佈置方式 - 傳統方式 (控制點有序號及賽員可因錯誤打孔取消資格), 微距 (控制點不設序號, 賽區設空亮控制點而對於打控制點的賽員會罰分)
- 比賽長度 - 長距離, 中距離, 短距離, 其他距離

# 賽事記錄及計時

- \* 「EMIT」及「Chinahealth(華瑞健)」電子記錄及計時系統是總會核准的系統。
- \* 賽員個人有責任於每一個控制點用打孔設備作電子記錄。
- \* 控制咭必需清楚紀錄賽員已到達所有控制點。
- \* 如果控制咭上顯示漏打或紀錄模糊，賽員的成績取消。（除非可以完全確定問題不是賽員的責任）。在這種特殊情況才可採納其他可以證明賽員曾到達控制點的證據。（如：工作人員紀錄，錄影及控制點紀錄等）此外，賽員成績必須被取消及不可接納這些證據。
- \* 賽會有權在指定控制點查閱賽員的控制咭。
- \* 遺失控制咭、漏打控制點或不依次序打孔的賽員成績必需取消。
- \* 控制咭背上的後備咭必需可以承受賽事中預期的各種狀況（包括濕水）賽員需保證後備咭的作用以作為電子系統失靈時的備考。

# 賽事安全

- \* 賽員要對賽事中的個人安全負責，賽員要依個人能力考慮參賽。
- \* 賽事負責人有責任避免讓賽員曝露於不合理的危險比賽環境。賽事負責人也要為在賽事中可能出現的第三者安全設想。
- \* 賽事負責人需要作賽事的安全評估。在發現有存在風險的地方安排安全措施
- \* 賽事控制員要對賽事負責人的賽事安全評估進行審核。對於安全措施的設置有審核、修訂及批准的責任。
- \* 安全評估審視的範圍應包括: a. 地理環境, b. 人為障礙, c. 道路交通, d. 惡劣天氣, e. 賽事安排和設施。
- \* 安全措施包括: a. 設立警戒圈, b. 指定路線及通道, c. 安全巡邏, d. 控制點守衛, e. 交通管制和指揮。

# 賽事安全

- \* 賽事進行中，當發現有危害賽員、工作人員及觀眾安全的情況，賽事負責人必須終止賽事及決定是否延期或取消賽事。
- \* 在天文台發出3號熱帶氣旋信號、紅雨或黑雨警告，或在賽區一帶有雷暴警告，賽事負責人必須終止賽事及決定是否延期或取消賽事。
- \* 危險地域必須在地圖上繪畫，在不能及時修改地圖或加印情況下，有關消息必須於賽事通告公佈及在賽事中心和出發區張貼，在實地上，要用警示帶圈起及加以看守。
- \* 在預計賽事勝出時間超過30分鐘的賽事中，每25分鐘估計賽事間距須設置水站。水站所提供的最基本飲品應是常溫食水。
- \* 在終點要有醫藥設施及醫護人員。醫護人員要能進入賽區進行救護
- \* 賽員必需攜帶哨子作應急用途。
- \* 所有賽員有責任協助受傷的賽員。

# 賽事形式 — 短距離

- \* 在高速下挑戰賽員對複雜地型的地圖讀解能力和路線計劃，選擇抉斷的能力。
- \* 賽程設計必須維持賽事保持速度的完素。全程需要賽員保持高度集中。
- \* 賽程應避免坡度太大的慢行陡坡。
- \* 主要挑戰應該用路徑選擇而避免精細尋找控制點。
- \* 賽程容許觀眾參觀。應充份預備對控制點加以監察。於重要通道要提醒觀眾不要干擾賽員。
- \* 出發地點應該設於中心場地和在沿途安排觀賞地點。
- \* 過於複雜的環境（例如多層的建築），妨礙在高速下解讀地圖，應予避免。
- \* 地圖要採用ISSOM圖例。圖比例要採用1:4000或1:5000，
- \* 地圖必需精確及可以在高速下解讀，需特別注意對影響路徑選擇及速度的地徵繪畫要準確。在非市區地域要準確畫出影響跑速特徵（包括方式及程度）。在市區中通行障礙也要正確依比例題示。
- \* 勝出時間不論男女應介乎12-15分鐘，傾向較短的長度。
- \* 出發間距為至少為30秒，以個人計時賽方式進行。一般情況下，計時精確至秒位。
- \* 賽員需越過起點線後才能閱圖。

# 中距離賽事

- \* 中距離賽事要點是技術考驗，於郊野環境進行
- \* 著重的是細緻的導航定向，找尋控制點的所在本身就是一個挑戰。
- \* 需要參加者保持專注的閱圖及經常改變進出控制點的跑向。
- \* 路線選擇是基本的考驗但不應取代深入定向技術的測驗。
- \* 每個選擇路線本身都有定向技術的成分。
- \* 賽程也需包括不同的速度段落，例如通過不同植坡的段落
- \* 賽程應包括容許觀眾的終點和一些階段。
- \* 起步點應該設於賽事中心而在賽程中賽員應穿越賽事中心。需有適合地型讓觀眾目睹賽事的機會。
- \* 觀眾不能在賽事中心以外的賽區觀賞比賽的進行。
- \* 地圖採用標準ISOM或ISSOM規定。比例可以用1:5000(ISSOM),1:7500(ISOM)或1:10,000(ISOM)
- \* 男女子賽員的勝出時間均介乎30-35分鐘。
- \* 出發間距為一分鐘，以個人計時賽方式進行。
- \* 賽員需越過起點線後才能閱圖。

# 長距離賽

- \* 賽程重點是體能和耐力,於郊野（主要為樹林植被）環境進行。
- \* 考驗賽員的路線選擇，讀解地圖及計劃，進行耐力和體能比賽的能力。
- \* 著重在崎嶇的丘陵環境考驗賽員的導航定向和路線選擇能力。
- \* 控制點佈置於一個長程路段的路徑選擇考驗的終結，不一定需要置於難以尋訪的地方。
- \* 長距賽事可以有部分採用中距的特色，加入高定向技術要求的段落
- \* 觀眾應可以在賽事中心及終點觀賞賽事進行，除了賽事中心範圍觀眾不能進入賽區。
- \* 起步點應設於賽事中心和賽程可穿越賽事中心。
- \* 長途賽的一個重要元素是長段,長段可介乎1.5-3.5公里長。賽程應包括一至兩個長段
- \* 長距離的另一個重要元素是用路線設計技術把賽員分隔。蝴蝶圈和穿越有視野障礙地型路段可產生分開賽員效果。
- \* 採用ISOM繪圖標準，比例用1:10000。
- \* 女子賽員勝出時間介乎70-80分鐘，男子則介乎90-100分鐘。
- \* 出發間距為一分鐘，採用個人計時賽事方式。
- \* 賽員需越過起點線後才能閱圖。