

香港定向總會

2015 年香港代表隊

選拔準則章程

選拔香港代表隊參賽之賽事

- ◆ 2015 年世界定向錦標賽 (1-7 /8/2015, 蘇格蘭)
- ◆ 2015 年世界青少年定向錦標賽 (4-10 /7/2015, 挪威)
- ◆ 2015 年全國定向錦標賽 (秋季, 中國)
- ◆ 2015 年亞洲青少年定向錦標賽 (冬季, 香港)

名額

代表隊參賽名額將由總會執委會決定

選拔日期

2015年世界定向錦標賽、2015年世界青少年定向錦標賽及全國定向錦標賽候選運動各項成績截止日期為四月三十日，選拔委員會將於2015年五月初進行決選。

2015年亞洲青少年定向錦標賽候選運動各項成績截止日期為八月三十一日，選拔委員會將於九月份進行決選。

選拔結果

2015 年世界定向錦標賽、2015 年世界青少年定向錦標賽及全國定向錦標賽將於五月公佈。

2015 年亞洲青少年定向錦標賽將於九月公佈。

選拔準則

決選將根據以下範疇比例考慮

	世界定向錦標賽	世界青少年定向錦標賽及亞洲青少年定向錦標賽 (詳情請參閱附件 1)	全國定向錦標賽 (詳情請參閱附件 1)
範疇	比例		
1. 香港定向賽事成績，包括2014 週年定向錦標賽、2015 定向排名聯賽及2014 / 2015 年度全港青少年野外定向錦標賽	(詳情請參閱附件 2)	60%	60%
2. 運動場跑步測試		10%	10%
3. 技術測試		20%	20%
4. 越野跑測試		10%	10%
5. 額外獎勵分值		10%	10%

若第1至第4項中的其中一項未能獲取任何分值，將會視為不能達到標準。特別申請之身處海外進修或工作之運動員不適用於上述準則。

選拔委員會亦需於決議前考慮運動員的代表隊表現及紀律紀錄作出最後決定。

規條及罰則

請注意，為鼓勵對代表隊身份的認同及承擔，代表隊隊員將受以下條款約束

1. 獲選為代表隊隊員後必須加入集訓隊訓練。
2. 獲選為代表隊隊員後退出不參賽，將影響日後的入選機會。
3. 退出代表隊選拔，必須儘早通知總會。
4. 代表隊隊員必須跟隨總會的交通、行程、膳食、住宿及訓練安排。

身處海外進修或工作之運動員:

- * 運動員必須具有超卓成績。
- ◆ 運動員必須提交 2015 完整國際賽事及其他具代表性的國家級別成績記錄，及世界排位名次經總會轉交選拔集訓隊教練作出評估。
- * 運動員必須以書面申請，截止日期為三月十五日。
- ◆ 選拔委員會將作出個別考慮及決定。

上訴

- ◆ 選拔名單公佈後，運動員提呈上訴時限為正式公佈後三日內。
- ◆ 運動員如需要對選拔結果作出上訴，請以書面向香港定向總會提出。由總會執委會處理此上訴，並於議會會議上交代結果。

附件 1:

世界青少年定向錦標賽、全國定向錦標賽及亞洲青少年定向錦標賽

範疇比例詳情：

	項目	分數	所佔總分數
(1)	香港定向賽事成績 (世界青少年定向錦標賽)		60%
	2015年度香港定向排名聯賽-中長距離 M/W20組 或 M/WE組 (直至2015年4月) (以最高分數一場計算, 所得分數計算方法, 即以第一名完成時間按比例計算, 最高20分。)	20	
	2015年度香港定向排名聯賽-短距離 M/W 20 組 或 M/W E 組 (直至2015年4月) (以最高分數一場計算, 所得分數計算方法, 即以第一名完成時間按比例計算, 最高10分。)	10	
	2014年度週年定向錦標賽(短距離)	10	
	2014年度週年定向錦標賽(中距離)	10	
	2014年度週年定向錦標賽(長距離)	10	

香港定向賽事成績 (全國定向錦標賽):			
2015年度香港定向排名聯賽-中長距離 (直至2015年4月) (以最高分數一場計算, 所得分數計算方法, 即以第一名完成時間按比例計算, 最高20分。)	20	60	
2014年度週年定向錦標賽 - 短距離	20		
2014年度週年定向錦標賽 - 中距離 或 2014年度週年定向錦標賽 - 長距離 或 2014 / 2015年度全港青少年野外定向錦標賽 (只適用於16歲或以下)	20		

香港定向賽事成績 (亞洲青少年定向錦標賽):			60
2015年度香港定向排名聯賽-中長距離 (直至2015年9月) (以最高分數一場計算, 所得分數計算方法, 即以第一名完成時間按比例計算, 最高20分。)	20		
2015年度香港定向排名聯賽-短距離 (直至2015年9月) (以最高分數一場計算, 所得分數計算方法, 即以第一名完成時間按比例計算, 最高10分。)	10		
2014年度週年定向錦標賽 - 短距離,	10		

2014年度週年定向錦標賽 - 中距離 或 2014年度週年定向錦標賽 - 長距離 或 2014 / 2015年度全港青少年野外定向錦標賽 (只適用於16歲或以下)	20	
---	----	--

(2)	運動場跑步測試 計算運動員在測試中成績最好的一次，分數及測試詳情，請參閱附件X。 所得分數計算方法，按比例計算	10																									
(3)	技術測試 計算運動員測試中最好的一次成績。 所得分數計算方法，即以第一名完成時間按比例計算。 測試日期請參閱附件Y。	20																									
(4)	越野跑測試 計算運動員在測試中成績最好的一次，請參閱附件Z。 將根據所參加之賽事組別決定所跑路線及/或圈數。	10																									
(5)	國際賽事成績 (世界青少年定向錦標賽)： (i) 2年內截至2015年4月30日的世界級賽事成績/世界定向排位賽 計算運動員成績最好的兩場賽事： <table border="1" data-bbox="284 1227 850 1821"> <thead> <tr> <th>賽事</th> <th>勝出時間</th> <th>額外獎分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">短距離</td> <td><1.1</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td><1.2</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td><1.3</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td><1.4</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">中/長距離</td> <td><1.2</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td><1.4</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td><1.6</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td><1.8</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	賽事	勝出時間	額外獎分	短距離	<1.1	5	<1.2	4	<1.3	3	<1.4	2	其他	1	中/長距離	<1.2	5	<1.4	4	<1.6	3	<1.8	2	其他	1	10 (額外獎分)
賽事	勝出時間	額外獎分																									
短距離	<1.1	5																									
	<1.2	4																									
	<1.3	3																									
	<1.4	2																									
	其他	1																									
中/長距離	<1.2	5																									
	<1.4	4																									
	<1.6	3																									
	<1.8	2																									
	其他	1																									

國際賽事成績 (全國定向錦標賽)：

- (i) 2014年中定協主辦或認可之全國賽事 或
(ii) 2015年中定協主辦或認可之全國公開賽事

勝出時間	額外獎分
<1.1	5
<1.2	4
<1.3	3
<1.4	2
其他	1

國際賽事成績 (亞洲青少年定向錦標賽)：

- (i) 年內截至2015年8月31日的亞洲賽及世界級賽事成績/世界定向排位賽
計算運動員成績最好的兩場賽事：

賽事	勝出時間	額外獎分
短距離	<1.1	5
	<1.2	4
	<1.3	3
	<1.4	2
	其他	1
中/長距離	<1.2	5
	<1.4	4
	<1.6	3
	<1.8	2
	其他	1

選拔委員會將由參選者所提供的相關資料作評核

WOC 2015 代表隊選拔準則

選拔準則

- 分別以 1)短距離 2)中距離 及 3)長距離 獨立計分，運動員可以選擇於單一距離或多個距離計分
- 以計分制選拔運動員，根據運動員在香港及海外定向比賽成績及表現進行決選，並交由執委會作最後確認。
- 各運動員將分別在三個距離以分數的高低作排名，代表名單將以下列挑選次序從三個距離名單順序選出，直到填滿名額。

挑選次序：

第一輪選出，短距離，中距離及長距離各自的最好個人成績的運動員。

如果運動員在三個距離組別全部獲得第一名，選擇優先次序是:1. 短距離，而其他距離組別的第二名最佳成績的運動員將對應以填補空缺。

如果運動員在兩個距離組別全部獲得第一名，選擇優先次序是 1. 短距離；2 中距離，3 長距離，而其他距離組別的第二名最佳成績的運動員將對應以填補空缺。

第二輪選出，其餘運動員（包括第四名，第五名及第六名），按比例分數相加計算如下，

2.1 第四名 - 短距離（60%） + 中距離（40%）；

2.2 第五名 - 短距離（40%） + 中距離（60%）；

2.3 第六名 - 中距離（50%） + 長距離（50%）；或

短距離（50%） +長距離（50%）；或

短距離（50%） +中距離（50%）

{選擇運動員分數計算最好的任何一個組合，而挑選優先次序將是 1.（中 + 長）；2.（短 + 長）；3.（短 + 中）。}

計分制包括以下各項：

	短距離 (5K)		中距離 (10K)		長距離	
香港定向賽事成績 (2015年)	2015年短距離排名聯賽或 2014年週年定向錦標賽(短距離) (每場20 分，計算最高3場分數)	60	2015年排名聯賽 (中/長距離)或 2014年週年定向錦標賽(中距離) (每場20 分，計算最高3 場分數)	60	2015年排名聯賽(中/長距離)或 2014年週年定向錦標賽(長距離) (每場20 分，計算最高3 場分數)	60
跑步測試 (2015 年2-4月舉行)	5km 運動場測試 (2 次測試計算最高 分數的一次) 測試日期請參閱附件X	30	越野跑測試 (大欖1 圈 或相 若時間) (2 次測試計算最高分數的一次) 測試日期請參閱附件Z	30	越野跑測試 (大欖15K 或相若約 時間) (2 次測試計算最高分數的一次) 測試日期請參閱附件Z	30
國際排名賽成績 (不包括本地賽事， 2年內截至2015年4月30日)	在短距離世界定向排位賽 最高兩場分數 除50	(理論 上最高 59分)	在中/長距離世界定向排位賽 最高兩場分數 除40	(理論 上最高 75分)	在中/長距離世界定向排位賽 最高兩場分數 除40	(理論 上最 高 75分)

賽事成績及跑步測試成績計分細則:

賽事成績及跑步測試(包括上述運動場測試及越野跑測試)成績計分細則: 該比賽/該次測試勝出者可得滿分，每多於勝出者 2.5%時間少 10%分數。多於勝出者時間 25%(或以上)為 0 分。

公式:

賽事成績 (每場) = (Winner Time X 1.25 – Player's time) / (winner time X 0.25) x 20

跑步測試 (每次) = (Winner Time X 1.25 – Player's time) / (winner time X 0.25) x 30

(完)

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1014 室 Room 1014, Olympic House, No.1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

電話 Telephone (852)25048112
電郵 E-mail info@oahk.org.hk

傳真 Facsimile (852)25775595
網址 Homepage <http://www.oahk.org.hk>

附件 X

運動場跑步測試計分表

測試日期：成年及精英組：2014 年 2 月 5 日及 2014 年 4 月 16 日
青少年組：2014 年 2 月 3 日及 2014 年 4 月 14 日

測試地點：精英組 - 斧山道運動場
成年組 - 深水埗運動場
青少年組 - 葵涌運動場

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

測試內容：12 歲組：1500 米
14 及 16 歲組：3000 米
其他組：5000 米

分數表：見後頁 (計分表完整版,摘自“Computerized Running Training Programs – by James B. Gardner and J. Gerry Purdy” - 黃色顯示範圍為所有 2015 賽事的成年組及青少年組及全國定向錦標賽精英組適用。)

世界定向錦標賽計分法，請參閱附件 2，世界定向錦標賽 2015 代表隊選拔準則之成績計分細則。

(The range highlighted in yellow is only applicable for track running test of 2015)

1 of 2

1500 M											
Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points
3:25.0	2325	3:28.5	1869	3:32.0	1555	3:35.5	1333	3:39.0	1174	3:42.6	1054
3:25.1	2310	3:28.6	1859	3:32.1	1547	3:35.6	1328	3:39.1	1170	3:42.7	1051
3:25.2	2294	3:28.7	1848	3:32.2	1540	3:35.7	1322	3:39.2	1166	3:42.8	1049
3:25.3	2279	3:28.8	1838	3:32.3	1532	3:35.8	1317	3:39.3	1162	3:42.9	1046
3:25.4	2264	3:28.9	1827	3:32.4	1525	3:35.9	1312	3:39.4	1159	3:44.0	1043
3:25.5	2249	3:29.0	1817	3:32.5	1518	3:36.0	1307	3:39.5	1155	3:44.1	1040
3:25.6	2234	3:29.1	1807	3:32.6	1511	3:36.1	1302	3:39.6	1151	3:44.2	1038
3:25.7	2220	3:29.2	1797	3:32.7	1504	3:36.2	1297	3:39.7	1147	3:44.3	1035
3:25.8	2205	3:29.3	1787	3:32.8	1497	3:36.3	1292	3:39.8	1144	3:44.4	1032
3:25.9	2191	3:29.4	1777	3:32.9	1490	3:36.4	1287	3:39.9	1140	3:44.5	1029
3:26.0	2177	3:29.5	1768	3:33.0	1483	3:36.5	1282	3:40.0	1137	3:44.6	1027
3:26.1	2163	3:29.6	1758	3:33.1	1477	3:36.6	1277	3:40.1	1133	3:44.7	1024
3:26.2	2149	3:29.7	1749	3:33.2	1470	3:36.7	1272	3:40.2	1130	3:44.8	1022
3:26.3	2135	3:29.8	1739	3:33.3	1463	3:36.8	1268	3:40.3	1126	3:44.9	1019
3:26.4	2122	3:29.9	1730	3:33.4	1457	3:36.9	1263	3:40.4	1123	3:44.0	1017
3:26.5	2109	3:30.0	1721	3:33.5	1450	3:37.0	1258	3:40.5	1119	3:44.1	1014
3:26.6	2095	3:30.1	1711	3:33.6	1444	3:37.1	1254	3:40.6	1116	3:44.2	1012
3:26.7	2082	3:30.2	1702	3:33.7	1437	3:37.2	1249	3:40.7	1113	3:44.3	1009
3:26.8	2069	3:30.3	1693	3:33.8	1431	3:37.3	1245	3:40.8	1109	3:44.4	1007
3:26.9	2057	3:30.4	1685	3:33.9	1425	3:37.4	1240	3:40.9	1106	3:44.5	1004
3:27.0	2044	3:30.5	1676	3:34.0	1419	3:37.5	1236	3:41.0	1103	3:44.6	1002
3:27.1	2031	3:30.6	1667	3:34.1	1413	3:37.6	1231	3:41.1	1100	3:44.6748	1000
3:27.2	2019	3:30.7	1659	3:34.2	1407	3:37.7	1227	3:41.2	1096	3:44.7	999
3:27.3	2007	3:30.8	1650	3:34.3	1401	3:37.8	1223	3:41.3	1093	3:44.8	997
3:27.4	1995	3:30.9	1642	3:34.4	1395	3:37.9	1218	3:41.4	1090	3:44.9	994
3:27.5	1983	3:31.0	1633	3:34.5	1389	3:38.0	1214	3:41.5	1087	3:45.0	992
3:27.6	1971	3:31.1	1625	3:34.6	1383	3:38.1	1210	3:41.6	1084	3:46.0	970
3:27.7	1959	3:31.2	1617	3:34.7	1377	3:38.2	1206	3:41.7	1081	3:47.0	949
3:27.8	1947	3:31.3	1609	3:34.8	1371	3:38.3	1202	3:41.8	1078	3:48.0	929
3:27.9	1936	3:31.4	1601	3:34.9	1366	3:38.4	1198	3:41.9	1075	3:49.0	911
3:28.0	1925	3:31.5	1593	3:35.0	1360	3:38.5	1193	3:42.0	1072	3:50.0	894
3:28.1	1913	3:31.6	1585	3:35.1	1355	3:38.6	1189	3:42.1	1069	3:51.0	878
3:28.2	1902	3:31.7	1577	3:35.2	1349	3:38.7	1185	3:42.2	1066	3:52.0	864
3:28.3	1891	3:31.8	1570	3:35.3	1344	3:38.8	1182	3:42.3	1063	3:53.0	850
3:28.4	1880	3:31.9	1562	3:35.4	1338	3:38.9	1178	3:42.4	1060	3:54.0	837

2015 Selection Running Test Full Mark is 1000

(The range highlighted in yellow is only applicable for track running test of 2015)

2 of 2

1500 M											
Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points
3:55.0	824	4:30.0	602	5:05.0	489	5:40.0	404	6:30.0	310	7:40.0	212
3:56.0	813	4:31.0	598	5:06.0	486	5:41.0	402	6:32.0	306	7:42.0	210
3:57.0	802	4:32.0	594	5:07.0	484	5:42.0	400	6:34.0	303	7:44.0	208
3:58.0	792	4:33.0	591	5:08.0	481	5:43.0	398	6:36.0	300	7:46.0	205
3:59.0	782	4:34.0	587	5:09.0	478	5:44.0	395	6:38.0	297	7:48.0	203
4:00.0	772	4:35.0	583	5:10.0	476	5:45.0	393	6:40.0	294	7:50.0	201
4:01.0	763	4:36.0	580	5:11.0	473	5:46.0	391	6:42.0	291	7:52.0	198
4:02.0	755	4:37.0	576	5:12.0	471	5:47.0	389	6:44.0	288	7:54.0	196
4:03.0	747	4:38.0	573	5:13.0	468	5:48.0	387	6:46.0	284	7:56.0	194
4:04.0	739	4:39.0	569	5:14.0	465	5:49.0	385	6:48.0	281	7:58.0	192
4:05.0	732	4:40.0	566	5:15.0	463	5:50.0	383	6:50.0	278	8:00.0	190
4:06.0	724	4:41.0	562	5:16.0	460	5:51.0	381	6:52.0	276	8:05.0	184
4:07.0	717	4:42.0	559	5:17.0	458	5:52.0	379	6:54.0	273	8:10.0	179
4:08.0	711	4:43.0	555	5:18.0	455	5:53.0	377	6:56.0	270	8:15.0	174
4:09.0	704	4:44.0	552	5:19.0	453	5:54.0	375	6:58.0	267	8:20.0	169
4:10.0	698	4:45.0	549	5:20.0	450	5:55.0	373	7:00.0	264	8:25.0	164
4:11.0	692	4:46.0	546	5:21.0	448	5:56.0	371	7:02.0	261	8:30.0	159
4:12.0	686	4:47.0	542	5:22.0	445	5:57.0	369	7:04.0	258	8:35.0	154
4:13.0	681	4:48.0	539	5:23.0	443	5:58.0	367	7:06.0	256	8:40.0	150
4:14.0	675	4:49.0	536	5:24.0	441	5:59.0	365	7:08.0	253	8:45.0	145
4:15.0	670	4:50.0	533	5:25.0	438	6:00.0	363	7:10.0	250	8:50.0	141
4:16.0	665	4:51.0	530	5:26.0	436	6:02.0	359	7:12.0	247	8:55.0	136
4:17.0	659	4:52.0	527	5:27.0	433	6:04.0	355	7:14.0	245	9:00.0	132
4:18.0	654	4:53.0	524	5:28.0	431	6:06.0	352	7:16.0	242	9:05.0	128
4:19.0	650	4:54.0	521	5:29.0	429	6:08.0	348	7:18.0	240	9:10.0	123
4:20.0	645	4:55.0	518	5:30.0	426	6:10.0	344	7:20.0	237	9:15.0	119
4:21.0	640	4:56.0	515	5:31.0	424	6:12.0	341	7:22.0	234	9:20.0	115
4:22.0	636	4:57.0	512	5:32.0	422	6:14.0	337	7:24.0	232	9:25.0	111
4:23.0	631	4:58.0	509	5:33.0	420	6:16.0	334	7:26.0	229	9:30.0	108
4:24.0	627	4:59.0	506	5:34.0	417	6:18.0	330	7:28.0	227	9:35.0	104
4:25.0	623	5:00.0	503	5:35.0	415	6:20.0	327	7:30.0	224	9:40.0	100
4:26.0	618	5:01.0	500	5:36.0	413	6:22.0	323	7:32.0	222	9:45.0	96
4:27.0	614	5:02.0	498	5:37.0	411	6:24.0	320	7:34.0	219	9:50.0	93
4:28.0	610	5:03.0	495	5:38.0	408	6:26.0	316	7:36.0	217	9:55.0	89
4:29.0	606	5:04.0	492	5:39.0	406	6:28.0	313	7:38.0	215	10:00.0	86

2015 Selection Running Test Full Mark is 1000

(The range highlighted in yellow is only applicable for track running test of 2015)

1 of 2

3000 M

Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points
7:20.0	2161	7:56.0	1060	8:30.0	776	9:05.0	650	9:40.0	573	10:15.0	515
7:21.0	2101	7:57.0	1047	8:31.0	771	9:06.0	648	9:41.0	571	10:16.0	513
7:22.0	2045	7:58.0	1034	8:32.0	767	9:07.0	645	9:42.0	569	10:17.0	512
7:23.0	1991	7:59.0	1021	8:33.0	762	9:08.0	643	9:43.0	568	10:18.0	510
7:24.0	1939	8:00.0	1009	8:34.0	757	9:09.0	640	9:44.0	566	10:19.0	509
7:25.0	1890	8:00.0075	1000	8:35.0	753	9:10.0	637	9:45.0	564	10:20.0	507
7:26.0	1842	8:01.0	997	8:36.0	748	9:11.0	635	9:46.0	562	10:21.0	506
7:27.0	1797	8:02.0	986	8:37.0	744	9:12.0	633	9:47.0	560	10:22.0	504
7:28.0	1754	8:03.0	975	8:38.0	740	9:13.0	630	9:48.0	559	10:23.0	503
7:29.0	1713	8:04.0	964	8:39.0	736	9:14.0	628	9:49.0	557	10:24.0	501
7:30.0	1674	8:05.0	954	8:40.0	732	9:15.0	625	9:50.0	555	10:25.0	500
7:31.0	1636	8:06.0	944	8:41.0	728	9:16.0	623	9:51.0	553	10:26.0	499
7:32.0	1600	8:07.0	935	8:42.0	724	9:17.0	621	9:52.0	552	10:27.0	497
7:33.0	1565	8:08.0	925	8:43.0	720	9:18.0	618	9:53.0	550	10:28.0	496
7:34.0	1532	8:09.0	916	8:44.0	716	9:19.0	616	9:54.0	548	10:29.0	494
7:35.0	1500	8:10.0	908	8:45.0	712	9:20.0	614	9:55.0	547	10:30.0	493
7:36.0	1470	8:11.0	899	8:46.0	709	9:21.0	612	9:56.0	545	10:31.0	492
7:37.0	1441	8:12.0	891	8:47.0	705	9:22.0	609	9:57.0	543	10:32.0	490
7:38.0	1413	8:13.0	883	8:48.0	702	9:23.0	607	9:58.0	542	10:33.0	489
7:39.0	1386	8:14.0	875	8:49.0	698	9:24.0	605	9:59.0	540	10:34.0	487
7:40.0	1360	8:15.0	868	8:50.0	695	9:25.0	603	10:00.0	538	10:35.0	486
7:41.0	1335	8:16.0	860	8:51.0	692	9:26.0	601	10:01.0	537	10:36.0	485
7:42.0	1312	8:17.0	853	8:52.0	688	9:27.0	599	10:02.0	535	10:37.0	483
7:43.0	1289	8:18.0	846	8:53.0	685	9:28.0	597	10:03.0	533	10:38.0	482
7:44.0	1267	8:19.0	840	8:54.0	682	9:29.0	595	10:04.0	532	10:39.0	481
7:45.0	1246	8:20.0	833	8:55.0	679	9:30.0	593	10:05.0	530	10:40.0	479
7:46.0	1225	8:21.0	827	8:56.0	676	9:31.0	591	10:06.0	529	10:41.0	478
7:47.0	1206	8:22.0	821	8:57.0	673	9:32.0	589	10:07.0	527	10:42.0	477
7:48.0	1187	8:23.0	815	8:58.0	670	9:33.0	587	10:08.0	526	10:43.0	475
7:49.0	1169	8:24.0	809	8:59.0	667	9:34.0	585	10:09.0	524	10:44.0	474
7:50.0	1152	8:25.0	803	9:00.0	664	9:35.0	583	10:10.0	522	10:45.0	473
7:51.0	1135	8:26.0	797	9:01.0	661	9:36.0	581	10:11.0	521	10:46.0	471
7:52.0	1119	8:27.0	792	9:02.0	658	9:37.0	579	10:12.0	519	10:47.0	470
7:53.0	1103	8:28.0	787	9:03.0	656	9:38.0	577	10:13.0	518	10:48.0	469
7:54.0	1088	8:29.0	781	9:04.0	653	9:39.0	575	10:14.0	516	10:49.0	467

2015 Selection Running Test Full Mark is 1000

(The range highlighted in yellow is only applicable for track running test of 2015)

2 of 2

3000 M											
Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points
10:50.0	466	11:25.0	423	12:00.0	385	12:55.0	333	15:50.0	208	18:45.0	122
10:51.0	465	11:26.0	422	12:01.0	384	13:00.0	329	15:55.0	205	18:50.0	120
10:52.0	463	11:27.0	421	12:02.0	383	13:05.0	325	16:00.0	202	18:55.0	117
10:53.0	462	11:28.0	420	12:03.0	382	13:10.0	320	16:05.0	199	19:00.0	115
10:54.0	461	11:29.0	419	12:04.0	381	13:15.0	316	16:10.0	196	19:05.0	113
10:55.0	460	11:30.0	418	12:05.0	380	13:20.0	312	16:15.0	194	19:10.0	111
10:56.0	458	11:31.0	417	12:06.0	379	13:25.0	308	16:20.0	191	19:15.0	109
10:57.0	457	11:32.0	415	12:07.0	378	13:30.0	304	16:25.0	188	19:20.0	108
10:58.0	456	11:33.0	414	12:08.0	377	13:35.0	300	16:30.0	185	19:25.0	106
10:59.0	455	11:34.0	413	12:09.0	376	13:40.0	296	16:35.0	183	19:30.0	104
11:00.0	453	11:35.0	412	12:10.0	375	13:45.0	292	16:40.0	180	19:35.0	102
11:01.0	452	11:36.0	411	12:11.0	374	13:50.0	288	16:45.0	178	19:40.0	100
11:02.0	451	11:37.0	410	12:12.0	373	13:55.0	284	16:50.0	175	19:45.0	98
11:03.0	450	11:38.0	409	12:13.0	372	14:00.0	280	16:55.0	172	19:50.0	96
11:04.0	448	11:39.0	408	12:14.0	371	14:05.0	277	17:00.0	170	19:55.0	94
11:05.0	447	11:40.0	407	12:15.0	370	14:10.0	273	17:05.0	167	20:00.0	92
11:06.0	446	11:41.0	406	12:16.0	369	14:15.0	269	17:10.0	165	20:05.0	91
11:07.0	445	11:42.0	404	12:17.0	368	14:20.0	266	17:15.0	162	20:10.0	89
11:08.0	443	11:43.0	403	12:18.0	367	14:25.0	262	17:20.0	160	20:15.0	87
11:09.0	442	11:44.0	402	12:19.0	367	14:30.0	259	17:25.0	157	20:20.0	85
11:10.0	441	11:45.0	401	12:20.0	366	14:35.0	255	17:30.0	155	20:25.0	83
11:11.0	440	11:46.0	400	12:21.0	365	14:40.0	252	17:35.0	153	20:30.0	82
11:12.0	439	11:47.0	399	12:22.0	364	14:45.0	249	17:40.0	150	20:35.0	80
11:13.0	437	11:48.0	398	12:23.0	363	14:50.0	245	17:45.0	148	20:40.0	78
11:14.0	436	11:49.0	397	12:24.0	362	14:55.0	242	17:50.0	146	20:45.0	77
11:15.0	435	11:50.0	396	12:25.0	361	15:00.0	239	17:55.0	143	20:50.0	75
11:16.0	434	11:51.0	395	12:26.0	360	15:05.0	235	18:00.0	141	20:55.0	73
11:17.0	433	11:52.0	394	12:27.0	359	15:10.0	232	18:05.0	139	21:00.0	71
11:18.0	432	11:53.0	393	12:28.0	358	15:15.0	229	18:10.0	137	21:05.0	70
11:19.0	430	11:54.0	392	12:29.0	357	15:20.0	226	18:15.0	134	21:10.0	68
11:20.0	429	11:55.0	391	12:30.0	356	15:25.0	223	18:20.0	132	21:15.0	67
11:21.0	428	11:56.0	390	12:35.0	351	15:30.0	220	18:25.0	130	21:20.0	65
11:22.0	427	11:57.0	389	12:40.0	347	15:35.0	217	18:30.0	128	21:25.0	63
11:23.0	426	11:58.0	388	12:45.0	342	15:40.0	214	18:35.0	126	21:30.0	62
11:24.0	425	11:59.0	387	12:50.0	338	15:45.0	211	18:40.0	124	21:35.0	60

2015 Selection Running Test Full Mark is 1000

(The range highlighted in yellow is only applicable for track running test of 2015)

1 of 2

5000 M											
Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points
12:40.0	2116	13:15.0	1363	13:51.0	1015	14:25.0	847	15:00.0	743	15:35.0	674
12:41.0	2084	13:16.0	1349	13:52.0	1009	14:26.0	843	15:01.0	741	15:36.0	672
12:42.0	2053	13:17.0	1336	13:53.0	1003	14:27.0	839	15:02.0	739	15:37.0	670
12:43.0	2023	13:18.0	1323	13:53.4277	1000	14:28.0	836	15:03.0	734	15:38.0	669
12:44.0	1993	13:19.0	1310	13:54.0	996	14:29.0	832	15:04.0	732	15:39.0	667
12:45.0	1964	13:20.0	1297	13:55.0	990	14:30.0	829	15:05.0	728	15:40.0	665
12:46.0	1936	13:21.0	1285	13:56.0	984	14:31.0	825	15:06.0	730	15:41.0	664
12:47.0	1909	13:22.0	1273	13:57.0	978	14:32.0	822	15:07.0	727	15:42.0	662
12:48.0	1883	13:23.0	1261	13:58.0	972	14:33.0	819	15:08.0	725	15:43.0	660
12:49.0	1857	13:24.0	1250	13:59.0	967	14:34.0	815	15:09.0	723	15:44.0	659
12:50.0	1831	13:25.0	1239	14:00.0	961	14:35.0	812	15:10.0	721	15:45.0	657
12:51.0	1807	13:26.0	1228	14:01.0	955	14:36.0	809	15:11.0	719	15:46.0	656
12:52.0	1783	13:27.0	1217	14:02.0	950	14:37.0	806	15:12.0	717	15:47.0	654
12:53.0	1759	13:28.0	1206	14:03.0	945	14:38.0	803	15:13.0	715	15:48.0	653
12:54.0	1736	13:29.0	1196	14:04.0	939	14:39.0	800	15:14.0	713	15:49.0	651
12:55.0	1714	13:30.0	1186	14:05.0	934	14:40.0	797	15:15.0	710	15:50.0	650
12:56.0	1692	13:31.0	1176	14:06.0	929	14:41.0	794	15:16.0	708	15:51.0	648
12:57.0	1671	13:32.0	1167	14:07.0	924	14:42.0	791	15:17.0	706	15:52.0	647
12:58.0	1650	13:33.0	1157	14:08.0	919	14:43.0	782	15:18.0	705	15:53.0	645
12:59.0	1630	13:34.0	1148	14:09.0	914	14:44.0	785	15:19.0	703	15:54.0	644
13:00.0	1610	13:35.0	1139	14:10.0	910	14:45.0	782	15:20.0	701	15:55.0	642
13:01.0	1591	13:36.0	1130	14:11.0	905	14:46.0	779	15:21.0	699	15:56.0	641
13:02.0	1572	13:37.0	1121	14:12.0	900	14:47.0	776	15:22.0	697	15:57.0	639
13:03.0	1553	13:38.0	1113	14:13.0	896	14:48.0	774	15:23.0	695	15:58.0	638
13:04.0	1535	13:39.0	1104	14:14.0	891	14:49.0	771	15:24.0	693	15:59.0	636
13:05.0	1518	13:40.0	1096	14:15.0	887	14:50.0	768	15:25.0	691	16:00.0	635
13:06.0	1501	13:41.0	1088	14:16.0	883	14:51.0	766	15:26.0	689	16:01.0	634
13:07.0	1484	13:42.0	1080	14:17.0	878	14:52.0	763	15:27.0	688	16:02.0	632
13:08.0	1467	13:43.0	1072	14:18.0	874	14:53.0	760	15:28.0	686	16:03.0	631
13:09.0	1451	13:44.0	1065	14:19.0	870	14:54.0	758	15:29.0	684	16:04.0	629
13:10.0	1436	13:45.0	1057	14:20.0	866	14:55.0	755	15:30.0	682	16:05.0	628
13:11.0	1420	13:46.0	1050	14:21.0	862	14:56.0	753	15:31.0	680	16:06.0	627
13:12.0	1405	13:47.0	1043	14:22.0	858	14:57.0	750	15:32.0	679	16:07.0	625
13:13.0	1391	13:48.0	1036	14:23.0	854	14:58.0	748	15:33.0	677	16:08.0	624
13:14.0	1377	13:49.0	1029	14:24.0	851	14:59.0	746	15:34.0	675	16:09.0	623

2015 Selection Running Test Full Mark is 1000

(The range highlighted in yellow is only applicable for track running test of 2015)

2 of 2

5000 M											
Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points	Time	Points
16:10.0	621	16:45.0	579	18:40.0	473	21:35.0	358	24:30.0	271	27:50.0	195
16:11.0	620	16:46.0	578	18:45.0	469	21:40.0	355	24:35.0	269	28:00.0	192
16:12.0	619	16:47.0	577	18:50.0	465	21:45.0	352	24:40.0	267	28:10.0	189
16:13.0	617	16:48.0	576	18:55.0	462	21:50.0	349	24:45.0	265	28:20.0	185
16:14.0	616	16:49.0	574	19:00.0	458	21:55.0	347	24:50.0	263	28:30.0	182
16:15.0	615	16:50.0	573	19:05.0	454	22:00.0	344	24:55.0	261	28:40.0	179
16:16.0	613	16:51.0	572	19:10.0	450	22:05.0	341	25:00.0	259	28:50.0	176
16:17.0	612	16:52.0	571	19:15.0	447	22:10.0	339	25:05.0	257	29:00.0	173
16:18.0	611	16:53.0	570	19:20.0	443	22:15.0	336	25:10.0	255	29:10.0	170
16:19.0	610	16:54.0	569	19:25.0	443	22:20.0	333	25:15.0	252	29:20.0	167
16:20.0	608	16:55.0	568	19:30.0	436	22:25.0	331	25:20.0	250	29:30.0	164
16:21.0	607	16:56.0	567	19:35.0	433	22:30.0	328	25:25.0	248	29:40.0	161
16:22.0	606	16:57.0	566	19:40.0	429	22:35.0	326	25:30.0	246	29:50.0	158
16:23.0	605	16:58.0	565	19:45.0	426	22:40.0	323	25:35.0	244	30:00.0	155
16:24.0	603	16:59.0	564	19:50.0	422	22:45.0	320	25:40.0	242	30:10.0	152
16:25.0	602	17:00.0	563	19:55.0	419	22:50.0	318	25:45.0	240	30:20.0	149
16:26.0	601	17:05.0	557	20:00.0	416	22:55.0	315	25:50.0	239	30:30.0	146
16:27.0	600	17:10.0	552	20:05.0	412	23:00.0	313	25:55.0	237	30:40.0	143
16:28.0	599	17:15.0	547	20:10.0	409	23:05.0	311	26:00.0	235	30:50.0	141
16:29.0	597	17:20.0	542	20:15.0	406	23:10.0	308	26:05.0	233	31:00.0	138
16:30.0	596	17:25.0	538	20:20.0	403	23:15.0	306	26:10.0	231	31:10.0	135
16:31.0	595	17:30.0	533	20:25.0	399	23:20.0	303	26:15.0	229	31:20.0	133
16:32.0	597	17:35.0	528	20:30.0	396	23:25.0	301	26:20.0	227	31:30.0	130
16:33.0	593	17:40.0	524	20:35.0	393	23:30.0	299	26:25.0	225	31:40.0	127
16:34.0	591	17:45.0	519	20:40.0	390	23:35.0	296	26:30.0	223	31:50.0	125
16:35.0	590	17:50.0	515	20:45.0	387	23:40.0	294	26:35.0	222	32:00.0	122
16:36.0	589	17:55.0	510	20:50.0	384	23:45.0	292	26:40.0	220	32:30.0	115
16:37.0	588	18:00.0	506	20:55.0	381	23:50.0	289	26:45.0	218	33:00.0	108
16:38.0	587	18:05.0	502	21:00.0	378	23:55.0	287	26:50.0	216	33:30.0	100
16:39.0	586	18:10.0	497	21:05.0	375	24:00.0	285	26:55.0	214	34:00.0	94
16:40.0	584	18:15.0	493	21:10.0	372	24:05.0	282	27:00.0	212	34:30.0	87
16:41.0	583	18:20.0	489	21:15.0	369	24:10.0	280	27:10.0	209	35:00.0	81
16:42.0	582	18:25.0	485	21:20.0	366	24:15.0	278	27:20.0	205	35:30.0	74
16:43.0	581	18:30.0	481	21:25.0	363	24:20.0	276	27:30.0	202	36:00.0	68
16:44.0	580	18:35.0	477	21:30.0	361	24:25.0	274	27:40.0	199	36:30.0	62

2015 Selection Running Test Full Mark is 1000

附件Y
技術測試

1. 測試日期 : 2015 年 2 月 8 日
測試地點 : 青衣
參與賽事 : 2014-2015 年色級野外定向錦標賽

2. 測試日期 : 2015 年 3 月 29 日
測試地點 : 五桂山
參與賽事 : 2014-2015 年色級野外定向錦標賽

測試組別安排如下 :

(包括世界青少年定向錦標賽、全國定向錦標賽及亞洲青少年定向錦標賽)

M12/W12	:	紅
M14/W14	:	綠
M16/W16	:	藍
M18/W18	:	藍
W30	:	藍
M21/W21	:	啡
M35	:	啡
M20/W20	:	啡
世界青少年錦標賽:		啡

簡易程序:

0945-1000 登記及出發次序抽籤 (賽事中心*)

(待定) 往出發區*

*根據當次賽事資料提供

附件Z

越野跑測試計分表

- 測試日期 : 2015年1月31日及2015年3月14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
 亞洲青少年定向錦標賽全部比賽組別)
- : 2015年3月07日及2015年4月18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。

(I) 路線 A—(約長10.6公里, 攀升380米)

M20、M21組, 包括世界青少年定向錦標賽, 全國定向錦標賽及亞洲青少年定向錦標賽

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, 包括世界青少年定向錦標賽, 全國定向錦標賽及亞洲青少年定向錦標賽

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

M35A 組, 全國定向錦標賽

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青少年定向錦標賽

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組、W30組，全國定向錦標賽及亞洲青少年定向錦標賽

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，2個圈

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，2個圈

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青少年定向錦標賽，3個圈

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青少年定向錦標賽，4 個圈

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