

附件 X

運動場跑步測試

測試日期：精英組：2016年2月11日及2016年4月21日

成年組：2016年2月4日及2016年3月3日

青少年組：2016年2月2日及2016年3月1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

報到 / 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：

M10/W10; M12/W12：1500 米

M14/W14; M16/W16：3000 米

其他所有組別：5000 米

計分表

W/M10, 12

時間	≤5'01"	5'10"	5'20"	5'31"	5'42"	5'54"	6'07"	6'21"	6'36"	6'53"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	7'10"	7'29"	7'51"	8'14"	8'40"	9'09"	9'40"	11'13"	11'50"	>12'30"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5

M14, 16

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

W20, W21

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

ME, M21

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

WE, M35, M40

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

M45, M50, 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

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

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