

## 2020 選拔 - 測試日子總表

### 2020 Selection - Tests date Schedule

項目 Item	測試 Test	日期 Date	預算開始時間 Start (Approx.)	地點* Venue	@世界定向錦標賽 WOC	世界青少年定向錦標賽 JWOC	亞洲定向錦標賽暨青少年定向錦標賽 AsOC & AsJYOC	全國青少年定向錦標賽 ACYOC	全國定向錦標賽 ACOC	參考附件 Appendix Reference
X-1-a	運動場跑步 Track Running	4/2/2020 (Tue)	2000	香港體育學院 Hong Kong Sports Institute	-	M/W20 - 5000M(公尺)	M/W14 - 3000M(公尺) M/W16E - 5000M(公尺) M/W18E - 5000M(公尺) M/W20E - 5000M(公尺)	M14/W14 - 3000M(公尺) M16/W16 - 3000M(公尺) M18/W18 - 5000M(公尺)	M/W18E - 5000M(公尺)	附件 X
X-1-b	運動場跑步 Track Running	3/3/2020 (Tue)								
X-2-a	運動場跑步 Track Running	6/2/2020 (Thu)								
X-2-b	運動場跑步 Track Running	5/3/2020 (Thu)								
					5000M(公尺) (短距離 - Sprint) <sup>@</sup>	-	M/W21A, M/W21E - 5000M(公尺) M35,40,45,50,55,60 - 5000M(公尺) W30,35,40,45,50,55,60 - 5000M(公尺)	-	M/W 21E, 21A - 5000M(公尺) W30A - 5000M(公尺) M35A - 5000M(公尺)	
Y-1	技術 Technical	09/02/2020 (Sun)	0900	TBC	-	M20/W20	M14/W14 M16/W16 M18E/W18E M20E/W20E	M14/W14 M16/W16 M18/W18	M18/W18	附件 Y
Y-2	技術 Technical	23/02/2020 (Sun)		TBC						
Y-3	技術 Technical	01/03/2020 (Sun)		TBC						
Z-1	越野跑 Cross Country	18/1/2020 (Sat)	0900	大欖 Tai Lam	-	M/W20 - Course A	W14 - Course C (3圈) M14 - Course C (4圈) M/W16E - Course B M/W18E - Course B M/W20E - Course A M/W21A - Course A M/W21E - Course A M35,40 - Course A M45,50,55,60 - Course B W30,35,40,45,50,55,60 - Course B	W14 - Course C (3圈) M14 - Course C (4圈) M16/W16 - Course B M18/W18 - Course B	M/W18E - Course B M/W21A - Course A M/W21E - Course A W30A - Course B M35A - Course A	附件 Z
Z-2	越野跑 Cross Country	22/2/2020 (Sat)								

運動場跑步：@ -世界定向錦標賽精英組參選運動員所跑的時間，亦會同時應用於同年度其他參選賽事的成績計算。

@世界定向錦標賽-短距離-速度要求：

男運動員 - 19分鐘30秒內完成 5公里 運動場測試

女運動員 - 24分鐘15秒內完成 5公里 運動場測試

計分賽事： 聯賽 - 16/2,8/3,5/4 (S) , 12/1,2/2 (ML)