



# 香港定向總會

## Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員  
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

2019.12.10

### 附件Z

#### (II.2) 越野跑測試

計分表適用於 世界青少年定向錦標賽(JWOC)、亞洲定向錦標賽(AsOC)、亞洲青少年定向錦標賽(AsJYOC)、全國青少年定向錦標賽(ACYOC) 及 全國定向錦標賽(ACOC)。

\*有關測試地點及測試日期，請參閱測試日期總表 及 請於測試前一星期參閱相關通告。

1. 路線 A—(約長 10.6 公里，攀升 380 米)

<https://www.dropbox.com/s/nxqxshj16t0710e/Course%20A%20with%20cut%20off%20times.jpg?dl=0>

2. 路線 B—(約長 7 公里，攀升 300 米)

<https://www.dropbox.com/s/boqynp9btx2ndhr/Course%20B%20with%20cut%20off%20times.jpg?dl=0>

3. 路線 C—(每圈 - 約長 1.6 公里，攀升 80 米)

<https://www.dropbox.com/s/dqksb71n116vpmc/Selection%20-%20XC%20Run%20-%20Tai%20Lam%20-%20Course%20C.jpg?dl=0>

\*\*因出發處有工程在進行中，以上路線只暫作參考。

### 計分表

#### (I) 路線 A—(約長 10.6 公里，攀升 380 米)

##### M20、M21 組

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

##### W20、W21 組

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



# 香港定向總會

## Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員  
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

2019.12.10

### M35、M40組

時間	≤66'00"	66'30"	67'00"	67'30"	68'00"	69'00"	70'00"	71'00"	72'30"	73'30"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	74'30"	76'30"	78'30"	80'30"	83'00"	86'00"	89'00"	93'00"	96'00"	>96'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0

### (II) 路線 B—(約長 7 公里，攀升 300 米)

#### M16、M18 組

時間	≤46'00"	46'30"	47'00"	47'30"	48'00"	49'00"	50'00"	51'00"	52'00"	53'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	54'00"	55'00"	56'00"	57'00"	58'00"	60'00"	62'00"	64'00"	66'00"	>66'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0

#### M45、M50組

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

#### W16、W18、W30、W35、W40 組

#### M55、M60 組

時間	≤60'00"	60'30"	61'00"	61'30"	62'00"	63'00"	64'00"	65'00"	66'00"	67'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	68'00"	69'00"	70'00"	72'00"	74'00"	76'00"	78'00"	81'00"	84'00"	>84'00"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0

#### W45、W50、W55、W60 組

時間	≤62'00"	62'30"	63'00"	63'30"	64'00"	65'00"	66'00"	67'00"	68'00"	69'00"
分數	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
時間	70'00"	71'30"	72'30"	74'30"	76'30"	78'30"	80'30"	83'30"	85'30"	>85'30"
分數	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0



# 香港定向總會

## Orienteering Association of Hong Kong

國際定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員  
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

2019.12.10

(III) 路線 C—(每圈-約 長 1.6 公里，攀升 80 米)

### W14 組 (3 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

### M14 組 (4 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