

# 石门中学定向越野专项测试内容及评分标准

## 一、测试内容

- 1、素质能力（30分）：男子1000米跑、女子800米跑
- 2、比赛能力（70分）：男、女子分组进行百米定向（20个点）和积分定向（20个点）两项比赛，百米赛、积分赛各占35分。

## 二、测试方法

- 1、素质能力：按男、女子分组进行长跑测试；

- 2、比赛能力：

（1）百米定向赛：按男、女子分组同时进行，比赛在小场地内进行，用1:1000的比例尺地图，比赛采用一次性决赛方式，按地图指示路线完成并无错漏点，以打卡成绩录取排名。（现场抽签决定出发顺序）

（2）百米积分定向赛：赋予场内每个检查点一定的分值，规定相同组别每名运动员相同的比赛时间，运动员在规定时间内自己规划路线，每找到一个正确的检查点并打卡就给予相应的分数，如果超出规定时间，则扣除一定的分数，具体规定：超时1分钟以内（含1分钟）扣除10分，超时1分钟以上，每超时1分钟及以内加扣10分，最后以积分多少评定运动员的成绩，积分多者名次列前，如遇积分相同，以用时少者名次列前。（现场抽签决定出发顺序）

## 三、评分标准

- 1、素质能力：按完成时间获取对应分数，附表一；

- 2、比赛能力：按名次获取对应分数，附表二；

表一：

分值	1000 米	800 米		分值	1000 米	800 米
	男(分秒)	女(分秒)			男(分秒)	女(分秒)
30 分	3 分 10 秒	3 分 00 秒		15 分	3 分 55 秒	3 分 45 秒
29 分	3 分 13 秒	3 分 03 秒		14 分	3 分 58 秒	3 分 48 秒
28 分	3 分 16 秒	3 分 06 秒		13 分	4 分 01 秒	3 分 51 秒
27 分	3 分 19 秒	3 分 09 秒		12 分	4 分 04 秒	3 分 54 秒
26 分	3 分 22 秒	3 分 12 秒		11 分	4 分 07 秒	3 分 57 秒
25 分	3 分 25 秒	3 分 15 秒		10 分	4 分 10 秒	4 分 00 秒

24 分	3 分 28 秒	3 分 18 秒		9 分	4 分 13 秒	4 分 03 秒
23 分	3 分 31 秒	3 分 21 秒		8 分	4 分 16 秒	4 分 06 秒
22 分	3 分 34 秒	3 分 24 秒		7 分	4 分 19 秒	4 分 09 秒
21 分	3 分 37 秒	3 分 27 秒		6 分	4 分 22 秒	4 分 12 秒
20 分	3 分 40 秒	3 分 30 秒		5 分	4 分 25 秒	4 分 15 秒
19 分	3 分 43 秒	3 分 33 秒		4 分	4 分 28 秒	4 分 18 秒
18 分	3 分 46 秒	3 分 36 秒		3 分	4 分 31 秒	4 分 21 秒
17 分	3 分 49 秒	3 分 39 秒		2 分	4 分 34 秒	4 分 24 秒
16 分	3 分 52 秒	3 分 42 秒		1 分	4 分 37 秒	4 分 27 秒

表二：

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
分值	35 分	30 分	27 分	24 分	21 分	18 分	15 分	12 分

备注说明：

- （1） 比赛能力第八名以后均无成绩得分；
- （2） 本测试解释权属石门中学。