

定向运动初级专项技能考核办法和标准

一、考核内容

(一) 定向专项训练技能理论: 含定向地图、规则、定向技能等基础知识, 占总分的 40%;

(二) 教练业务实际操作技能: 含定向技能训练线路设计, 训练场地检查点布设、中距离定向比赛等, 占总分的 50%;

(三) 体能素质测验: 2400 米跑测试, 占总分的 10%。

二、考试项目

(一) 专项理论笔试, 占总分的 40%;

(二) 计时检查点布设, 占总分的 15%;

(三) 定向线路设计, 包含常规线路、窗口线路、走廊线路等技能训练手段, 占总分的 20%;

(四) 中距离定向比赛, 占总分的 15%;

(五) 体能素质测验: 2400 米跑测试, 占总分的 10%。

三、考试方法

(一) 理论笔试: 闭卷考试, 考核内容为定向专项训练技能理论, 时间为 90 分钟;

(二) 计时检查点布设: 按考生人数分成若干组, 每组设置一条 3 个点的线路, 考生自带 3 个写上自己编号的点标旗, 从起点计时出发, 按线路顺序尽快通过检查点, 并将点标旗正确布设到图上标明的检查点实地准确位置, 考试有效时间 50 分钟;

(三) 定向线路设计: 在给定地图上, 使用 OCAD 软件设计 3 条定向线路, 每条线路重点训练不同的定向技能, 并附每条线路设计思路和预期达到的训练效果说明;

(四)中距离定向比赛:每位考生完成一条中距离定向比赛线路,有效时间 150 分钟;

(五)体能素质测试:在 400 米标准田径场进行 2400 米跑测试,集体出发计时跑六圈。

四、评分标准

(一)理论笔试:卷面为 100 分,考生卷面得分乘 0.4 得出理论项目分数计入总分,该项满分为 40 分;

(二)计时检查点布设:

1.考生出发间隔 3-5 分钟,按图上线路找到 3 个检查点,考生需要把写有自己编号的点标旗按顺序布置到实地准确位置,返回终点打卡完成考试。在 3 个区域分别设 1-2 名考官,每个考官在各自区域内按考生放置点标旗的准确度和合理性给考生打分,满分为 100 分。3 个考点评分合计分数 $\div 3 \times 0.8$ 。

计时检查点布设准确性评分标准(野外定向地图)

| 得分 | 点标旗放置方向 | 居中心点的距离 | 备注 |
|--------|------------------|---------|-----------|
| 100-90 | 准确 | 1 米以内 | 依据放置合理性浮动 |
| 80-70 | 基本准确 | 2 米以内 | |
| 60-50 | 大致准确(方向偏差 20 度内) | 3-5 米 | |
| 40-30 | 大致准确(方向偏差 40 度内) | 6-9 米 | |
| 20-10 | 不太准确(方向偏差 45 度外) | 10-12 米 | |
| 0 | 不正确(方向偏差 60 度外) | 12 米以外 | |

2.在限时标准内给每组考生按时间排名,排名前 1/5 者满分得

100分、前 2/5 者得 95 分、前 3/5 者得 90 分、前 4/5 者得 85 分、余下者得 70 分，在限时以外者得 20 分，该项得分 $\times 0.2$ 。

3. 将 (1) 和 (2) 得分相加的合计分数 $\times 0.15$ 计入总分，该项满分为 15 分。

(三) 定向线路设计：设 3-5 位评委，根据考生线路设计的水平评分，每条线路满分为 100 分，3 条线路得分合计分数 $\div 3$ 得出定向线路设计的分数，取评委的平均分作为该项得分计入总分，满分为 20 分。

(四) 中距离定向比赛：按年龄性别分组排名，分组间隔 2 分钟出发一批。每组排名前 1/10 者得 15 分、前 2/10 者得 13 分、前 3/10 者得 12 分、前 4/10 者得 11 分、前 5/10 者得 10 分、前 6/10 者得 9 分、前 7/10 者得 8 分，前 8/10 者得 7 分、前 9/10 者得 6 分、其余名次得 5 分，成绩无效记 0 分。将该项分数计入总分，该项满分为 15 分。

(五) 体能素质测验：2400 米跑测试。按年龄性别分组，男女分组为 29 岁以下组、30-39 岁组、40-49 岁组、50-59 岁组。依据《男子 2400 米体能测验评分表》或《女子 2400 米体能测验评分表》取得分数，再乘于 0.10 得出该项目分数计入总分，该项满分为 10 分。

(六) 每位考生的 5 项得分合计为考核总分，满分为 100 分。90-100 为优秀、80-89 为良好、70-79 为中等、60-69 为及格、60 分以下不及格。

附件：1. 男子教练员 2400 米评分表

2. 女子教练员 2400 米评分表

附表 1：男子教练员 2400 米体能测验评分表

| 年龄(岁) 分数 | 29~以下 | 30~39 | 40~49 | 50~59 | 得分 |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----|
| 100 | 9' 05" 以下 | 9' 40" 以下 | 10' 30" 以下 | 11' 0" 以下 | 100 |
| 99 | 9' 06"~9' 11" | 9' 41"~9' 46" | 10' 31"~10' 36" | 11' 01"~11' 09" | 99 |
| 98 | 9' 12"~9' 17" | 9' 47"~9' 52" | 10' 37"~10' 42" | 11' 10"~11' 18" | 98 |
| 97 | 9' 18"~9' 23" | 9' 53"~9' 58" | 10' 43"~10' 48" | 11' 19"~11' 27" | 97 |
| 96 | 9' 24"~9' 29" | 9' 59"~10' 04" | 10' 49"~10' 54" | 11' 28"~11' 36" | 96 |
| 95 | 9' 30"~9' 35" | 10' 05"~10' 10" | 10' 55"~11' 00" | 11' 37"~12' 45" | 95 |
| 94 | 9' 36"~9' 41" | 10' 11"~10' 16" | 11' 01"~11' 06" | 11' 46"~11' 54" | 94 |
| 93 | 9' 42"~9' 47" | 10' 17"~10' 22" | 11' 07"~11' 12" | 11' 55"~12' 03" | 93 |
| 92 | 9' 48"~9' 53" | 10' 23"~10' 28" | 11' 13"~11' 18" | 12' 04"~12' 12" | 92 |
| 91 | 9' 54"~9' 59" | 10' 29"~10' 34" | 11' 19"~11' 24" | 12' 13"~12' 21" | 91 |
| 90 | 10' 00"~10' 05" | 10' 35"~10' 40" | 11' 25"~11' 30" | 12' 22"~12' 30" | 90 |
| 89 | 10' 06"~10' 12" | 10' 41"~10' 49" | 11' 31"~11' 39" | 12' 31"~12' 42" | 89 |
| 88 | 10' 13"~10' 21" | 10' 50"~10' 58" | 11' 40"~11' 48" | 12' 43"~12' 54" | 88 |
| 87 | 10' 22"~10' 28" | 10' 59"~11' 07" | 11' 49"~11' 57" | 12' 55"~13' 06" | 87 |
| 86 | 10' 29"~10' 36" | 11' 08"~11' 16" | 11' 58"~12' 06" | 13' 07"~13' 18" | 86 |
| 85 | 10' 37"~10' 43" | 11' 17"~11' 25" | 12' 07"~12' 15" | 13' 19"~13' 30" | 85 |
| 84 | 10' 44"~10' 51" | 11' 26"~11' 34" | 12' 16"~12' 24" | 13' 31"~13' 42" | 84 |
| 83 | 10' 52"~10' 58" | 11' 35"~11' 43" | 12' 25"~12' 32" | 13' 43"~13' 54" | 83 |
| 82 | 10' 59"~11' 06" | 11' 44"~11' 52" | 12' 33"~12' 41" | 13' 55"~14' 06" | 82 |
| 81 | 11' 07"~11' 13" | 11' 53"~12' 01" | 12' 42"~12' 50" | 14' 07"~14' 18" | 81 |
| 80 | 11' 14"~11' 20" | 12' 02"~12' 10" | 12' 51"~13' 00" | 14' 19"~14' 30" | 80 |
| 79 | 11' 21"~11' 32" | 12' 11"~12' 23" | 13' 01"~13' 15" | 14' 31"~14' 45" | 79 |
| 78 | 11' 33"~11' 44" | 12' 24"~12' 36" | 13' 16"~13' 31" | 14' 46"~15' 00" | 78 |
| 77 | 11' 45"~11' 56" | 12' 37"~12' 50" | 13' 32"~13' 46" | 15' 01"~15' 15" | 77 |
| 76 | 11' 57"~12' 08" | 12' 51"~13' 03" | 13' 47"~14' 02" | 15' 16"~15' 30" | 76 |
| 75 | 12' 09"~12' 20" | 13' 04"~13' 16" | 14' 03"~14' 17" | 15' 31"~15' 45" | 75 |
| 74 | 12' 21"~12' 32" | 13' 17"~13' 30" | 14' 18"~14' 33" | 15' 46"~16' 00" | 74 |
| 73 | 12' 33"~12' 44" | 13' 31"~13' 43" | 14' 34"~14' 48" | 16' 01"~16' 15" | 73 |
| 72 | 12' 45"~12' 55" | 13' 44"~13' 56" | 14' 49"~15' 04" | 16' 16"~16' 30" | 72 |
| 71 | 12' 56"~13' 07" | 13' 57"~14' 10" | 15' 05"~15' 19" | 16' 31"~16' 45" | 71 |
| 70 | 13' 08"~13' 20" | 14' 11"~14' 23" | 15' 20"~15' 35" | 16' 46"~17' 00" | 70 |
| 69 | 13' 21"~13' 32" | 14' 24"~14' 34" | 15' 36"~15' 46" | 17' 01"~17' 12" | 69 |
| 68 | 13' 33"~13' 44" | 14' 35"~14' 45" | 15' 47"~15' 58" | 17' 13"~17' 24" | 68 |
| 67 | 13' 45"~13' 56" | 14' 46"~14' 55" | 15' 59"~16' 09" | 17' 25"~17' 36" | 67 |
| 66 | 13' 57"~14' 08" | 14' 56"~15' 06" | 16' 10"~16' 21" | 17' 37"~17' 48" | 66 |
| 65 | 14' 09"~14' 20" | 15' 07"~15' 16" | 16' 22"~16' 32" | 17' 49"~18' 00" | 65 |
| 64 | 14' 21"~14' 32" | 15' 17"~15' 27" | 16' 33"~16' 44" | 18' 01"~18' 12" | 64 |
| 63 | 14' 33"~14' 44" | 15' 28"~15' 47" | 16' 45"~16' 55" | 18' 13"~18' 24" | 63 |
| 62 | 14' 45"~14' 55" | 15' 48"~16' 08" | 16' 56"~17' 07" | 18' 25"~18' 36" | 62 |
| 61 | 14' 56"~15' 07" | 16' 09"~16' 19" | 17' 08"~17' 18" | 18' 37"~18' 48" | 61 |
| 60 | 15' 08"~15' 20" | 16' 20"~16' 30" | 17' 19"~17' 30" | 18' 49"~19' 00" | 60 |
| 50 | 15' 21"以上 | 16' 31"以上 | 17' 31"以上 | 19' 01"以上 | 50 |

注：以分钟为单位，如9' 45"读为9分钟45秒。

附表 2：女子教练员 2400 米体能测验评分表

| 年龄(岁) 分数 | 29~以下 | 30~39 | 40~49 | 50~59 | 得分 |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----|
| 100 | 11' 50"以下 | 12' 40"以下 | 13' 45"以下 | 14' 30"以下 | 100 |
| 99 | 11' 51"~11' 56" | 12' 41"~12' 49" | 13' 46"~13' 58" | 14' 31"~14' 42" | 99 |
| 98 | 11' 57"~12' 02" | 12' 50"~12' 58" | 13' 59"~14' 11" | 14' 43"~14' 54" | 98 |
| 97 | 12' 03"~12' 08" | 12' 59"~13' 07" | 14' 12"~14' 24" | 14' 55"~15' 06" | 97 |
| 96 | 12' 09"~12' 14" | 13' 08"~13' 16" | 14' 25"~14' 37" | 15' 07"~15' 18" | 96 |
| 95 | 12' 15"~12' 20" | 13' 17"~13' 25" | 14' 38"~14' 50" | 15' 19"~15' 30" | 95 |
| 94 | 12' 21"~12' 26" | 13' 26"~13' 34" | 14' 51"~15' 03" | 15' 31"~15' 42" | 94 |
| 93 | 12' 27"~12' 33" | 13' 35"~13' 43" | 15' 04"~15' 16" | 15' 43"~15' 54" | 93 |
| 92 | 12' 34"~12' 39" | 13' 44"~13' 52" | 15' 17"~15' 29" | 15' 55"~16' 06" | 92 |
| 91 | 12' 40"~12' 44" | 13' 53"~14' 01" | 15' 30"~15' 42" | 16' 07"~16' 18" | 91 |
| 90 | 12' 45"~12' 50" | 14' 02"~14' 10" | 15' 43"~15' 55" | 16' 19"~16' 30" | 90 |
| 89 | 12' 51"~13' 04" | 14' 11"~14' 22" | 15' 56"~16' 04" | 16' 31"~16' 45" | 89 |
| 88 | 13' 05"~13' 19" | 14' 23"~14' 34" | 16' 05"~16' 14" | 16' 46"~17' 00" | 88 |
| 87 | 13' 20"~13' 33" | 14' 35"~14' 46" | 16' 15"~16' 23" | 17' 01"~17' 15" | 87 |
| 86 | 13' 34"~13' 48" | 14' 47"~14' 58" | 16' 24"~16' 33" | 17' 16"~17' 30" | 86 |
| 85 | 13' 49"~14' 02" | 14' 59"~15' 10" | 16' 34"~16' 42" | 17' 31"~17' 45" | 85 |
| 84 | 14' 03"~14' 17" | 15' 11"~15' 22" | 16' 43"~16' 52" | 17' 46"~18' 00" | 84 |
| 83 | 14' 18"~14' 31" | 15' 23"~15' 34" | 16' 53"~17' 01" | 18' 01"~18' 15" | 83 |
| 82 | 14' 32"~14' 46" | 15' 35"~15' 46" | 17' 02"~17' 11" | 18' 16"~18' 30" | 82 |
| 81 | 14' 47"~15' 00" | 15' 47"~15' 58" | 17' 12"~17' 20" | 18' 31"~18' 45" | 81 |
| 80 | 15' 01"~15' 14" | 15' 59"~16' 10" | 17' 21"~17' 30" | 18' 46"~19' 00" | 80 |
| 79 | 15' 15"~15' 30" | 16' 11"~16' 25" | 17' 31"~17' 42" | 19' 01"~19' 06" | 79 |
| 78 | 15' 31"~15' 46" | 16' 26"~16' 40" | 17' 43"~17' 54" | 19' 07"~19' 12" | 78 |
| 77 | 15' 47"~16' 01" | 16' 41"~16' 55" | 17' 55"~18' 06" | 19' 13"~19' 18" | 77 |
| 76 | 16' 02"~16' 17" | 16' 56"~17' 10" | 18' 07"~18' 18" | 19' 19"~19' 24" | 76 |
| 75 | 16' 18"~16' 32" | 17' 11"~17' 25" | 18' 19"~18' 30" | 19' 25"~19' 30" | 75 |
| 74 | 16' 33"~16' 48" | 17' 26"~17' 40" | 18' 31"~18' 42" | 19' 31"~19' 36" | 74 |
| 73 | 16' 49"~17' 03" | 17' 41"~17' 55" | 18' 43"~18' 54" | 19' 37"~19' 42" | 73 |
| 72 | 17' 04"~17' 19" | 17' 56"~18' 10" | 18' 55"~19' 06" | 19' 43"~19' 48" | 72 |
| 71 | 17' 20"~17' 35" | 18' 11"~18' 25" | 19' 07"~19' 18" | 19' 49"~19' 54" | 71 |
| 70 | 17' 36"~17' 51" | 18' 26"~18' 40" | 19' 19"~19' 30" | 19' 55"~20' 00" | 70 |
| 69 | 17' 52"~18' 07" | 18' 41"~18' 43" | 19' 31"~19' 33" | 20' 01"~20' 03" | 69 |
| 68 | 18' 08"~18' 23" | 18' 44"~18' 46" | 19' 34"~19' 36" | 20' 04"~20' 06" | 68 |
| 67 | 18' 24"~18' 38" | 18' 47"~18' 49" | 19' 37"~19' 39" | 20' 07"~20' 09" | 67 |
| 66 | 18' 39"~18' 42" | 18' 50"~18' 52" | 19' 40"~19' 42" | 20' 10"~20' 12" | 66 |
| 65 | 18' 43"~18' 45" | 18' 53"~18' 55" | 19' 43"~19' 45" | 20' 13"~20' 15" | 65 |
| 64 | 18' 46"~18' 48" | 18' 56"~18' 58" | 19' 46"~19' 48" | 20' 16"~20' 18" | 64 |
| 63 | 18' 49"~18' 51" | 18' 59"~19' 11" | 19' 49"~19' 51" | 20' 19"~20' 21" | 63 |
| 62 | 18' 52"~18' 54" | 19' 12"~19' 14" | 19' 52"~19' 54" | 20' 22"~20' 24" | 62 |
| 61 | 18' 55"~18' 57" | 19' 15"~19' 17" | 19' 55"~19' 57" | 20' 25"~20' 27" | 61 |
| 60 | 18' 58"~19' 00" | 19' 18"~19' 30" | 19' 58"~20' 00" | 20' 28"~20' 30" | 60 |
| 50 | 19' 01"以上 | 19' 31"以上 | 20' 01"以上 | 20' 31"以上 | 50 |

注：表格中以分钟为单位，如 12' 30"读为 12 分钟 30 秒。