

	A標					B標					C標				
	越野跑		路跑		首6個月內訓練目標	越野跑		路跑		首6個月內訓練目標	越野跑		路跑		首6個月內訓練目標
	距離及爬升	時限	400m	1km		距離及爬升	時限	400m	1km		距離及爬升	時限	400m	1km	
青少年 7-9	10km - 440m	2小時	1'45	4'30	3km - 13'30 <	9km - 360m	2小時	2'00	5'00	3km - 15'00 <	8公里 - 300m	2小時	2'10	5'30	3km - 17'00 <
青少年 10-13	18km - 840m	3小時	1'20	3'40	5km - 19'30 <	16.5km - 750m	3小時	1'30	4'20	5km - 21'00 <	15公里 - 600m	3小時	1'40	4'30	5km - 24'00 <
青年 14-16	A標					B標					C標				
	越野跑		路跑		首6個月內訓練目標	越野跑		路跑		首6個月內訓練目標	越野跑		路跑		首6個月內訓練目標
	距離及爬升	時限	1km	5km		距離及爬升	時限	1km	5km		距離及爬升	時限	1km	5km	
	N/A		3'40 <	19'00 <	10km - 48'00 <	N/A		4'00 <	21'00 <	10km - 48'00 <	N/A		4'30 <	24'00 <	10km - 48'00 <
青年 17-18	男子路跑 10km	首6個月內訓練目標	女子路跑 10km	首6個月內訓練目標											
	47'00 <	45'00 <	50'00 <	48'00 <											
成年 18+	A標					B標					C標				
	越野跑		路跑		首6個月內訓練目標	越野跑		路跑		首6個月內訓練目標	越野跑		路跑		首6個月內訓練目標
	距離及爬升	時限	1km	10km		距離及爬升	時限	1km	10km		距離及爬升	時限	1km	10km	
	80km - 5000m	10小時	3'45 <	19'00 <	10km - 40'00 < 42.195km 3hr10 <	75km - 4000m	10小時	4'00 <	21'00 <	10km - 43'00 < 42.195km 3hr30 <	70km - 3500m	10小時	4'30 <	24'00 <	10km - 48'00 < 42.195km 3hr45 <