



香港航空青年團
訓練部 — 技能發展科
野外鍛鍊及山藝組
野外歷奇比賽 2012

“Proficiency in Map reading , Camp craft and Orienteering”

比賽簡介及規則

PMCO Organizing Committee 2012
2012/02/09
Ver. 1.0

活動籌委會

大會顧問	蕭約翰 中校 梁培堅 少校
項目主任	陳兆基 上尉
賽規主任	陳嘉熾 署理少校
行政主任	冼思強 中尉
行動主任	陳皓進 署理少尉
技術主任	歐陽裕洲 民職訓練員
總裁判長	郭 宇 少校
總野外鍛鍊教練	文嘉鴻 准尉

特別日誌

賽前簡介會及安全主任訓練：2012年02月12日

目的

PMCO 野外歷奇比賽，旨在提升學員的地圖閱讀、營藝、越野定向及中隊的合作性和領袖才能。比賽亦選出最優秀之小隊隊伍，作為典範。

比賽類型

野外露營是在固定營地進行比賽的露營，參賽者須有充足的裝備，在營地安頓一切後才進行各項比賽。

比賽大綱

香港青年獎勵計劃野外鍛鍊科「銅章」及「銀章」部份。

比賽形式

1. 是次比賽以「外展」模式及講求高度自律性的野外歷奇比賽。
2. 每隊人數為六人，隊員中不可多於一位為高級士官及包括最少2名女學員。另外，如需作聯隊參賽，該聯隊只可由同一大隊的兩個中隊組成。

比賽細則

1. 計劃及報告

i) 計劃

- 計劃書最少需要包括：封面、目錄、隊員資料與介紹、個人用品、小隊用品、營地簡介、營地分佈及紮作、膳食安排、財政計劃、交通計劃、職位

分配、營地工作分配、時間表、賽事資料、天氣預報、感想、裁判評語及其他有關資料。

ii) 報告

- 報告書最少需包括：封面、目錄、隊員資料與介紹、個人用品、小隊用品、營地報告、營地分佈／紮作、膳食安排、財政報告、交通安排、職位分配、營地工作分配、時間表、營地日誌、天氣報告、花絮、感想、裁判評語及其他有關資料。
- 封面頁必須清楚顯示隊號。

2. 食物及烹飪

- a) 選擇合適的食物及設計菜單
- b) 色香味美與營養
- c) 選擇緊急食糧
- d) 包裝及儲存食物
- e) 各炊具／爐具之使用及安全措施

3. 裝備

- a) 如何按比賽類型之不同選擇適當的裝備
- b) 選擇適當的衣服及鞋襪
- c) 不同裝備的使用

4. 背囊收拾

- a) 重量分佈
- b) 左右平均
- c) 內軟外硬 - 背部位置不應放置任何硬物
- d) 背囊充實
- e) 雨衣位置
- f) 電筒位置
- g) 水壺位置
- h) 背囊重量

5. 導行

i) 地圖閱讀技

- a) 地圖摺放及保養
- b) 方向
- c) 地圖上量度距離
- d) 圖例
- e) 方格網座標

- f) 等高線及地形之認識
- g) 利用地圖上資料去描述連接兩地的路徑
- h) 從地圖資料估計實際距離

ii) 地圖運用

- a) 正置地圖
- b) 從地圖中識別實際地形之特徵
- c) 實地識別地圖上所顯示之地貌
- d) 利用地圖確定位置
- e) 利用地圖判別地理方向、前行方向及路徑方向等
- f) 依循計劃路線

iii) 指南針使用技巧

- a) 認識指南針各部分
- b) 運用指南針正置地圖
- c) 在地圖上量度方格方位
- d) 量度磁方位
- e) 依據方位指示前行
- f) 前視 / 後視方位之量度及運用
- g) 在有限之視野環境下導行

6. 急救

- a) 急救箱 / 藥囊之設備
- b) 輕微擦傷及割傷的傷口清理及簡單包紮方法
- c) 止血方法
- d) 水泡、刺傷、輕微燒傷及燙傷的處理方法
- e) 異物入眼、耳或鼻的處理
- f) 扭傷及抽筋的處理
- g) 中暑及熱衰竭的認知及治療方法
- h) 骨折之處理

7 繩結紮作

- a) 基本繩結 (雙套結、接繩結、八字結、營釘結、漁翁結、平結等)
- b) 紮作繩結 (方回結、接棍結、十字結等)

8. 營藝

- a) 起 / 拆營帳
- b) 營區設施之設計及安排

c) 營區衛生

9. 郊野安全守則

- a) 野外鍛鍊及遠足之安全守則
- b) 注意隊員之健康狀況
- c) 緊急事故處理方法
- d) 求救方法
- e) 迷路時應採取之行動

10. 高度自律

可參考本團「習慣與禮儀」

11. 合作性

- a) 領導才能
- b) 士氣
- c) 合作
- d) 守時
- e) 溝通
- f) 工作分配
- g) 效率

比賽規則

交通及運輸

- a) 各參賽者須自行安排交通，並在指定之集合地點。
- b) 一切物資（不論作參賽與否）皆不得預先放置於比賽場地內。
- c) 比賽場地不設泊車位置供小隊使用。

補給

- a) 除賽會指定提供外，各小隊須自行負責所有所需物資及糧食。
- b) 於比賽期間，不得作任何形式之補給，各小隊須自行帶備所有所需物資及糧食。
- c) 除賽會指定之營地、洗手間及洗滌設施外，其他之營地設施皆不得使用。

與外界溝通

- a) 比賽期間未獲大會許可，不得擅自離開比賽場地。
- b) 除賽會指定情況下，所有參賽者不得攜帶任何無線電話，傳呼機及無線電通訊器材。
- c) 除因事而經賽會許可外，不得與外界作任何形式之溝通。
- d) 如有緊急事故，須於比賽期間聯絡參賽者，可致電賽會所提供之電話，電話號碼為 7688-6888 (KWOK Yue) 或 7604-3430 (Taylor CHAN)。

報告板

- a) 賽會將於露營比賽期間設置報告板，並以通告形式發佈最新消息，建議各小隊定時觀看。

評審

- a) 每項比賽將有最少 3 位獨立裁判，依據預先製訂之評分標準評分（部份項目除外）。
- b) 每小隊於每一項目之得分為 3 位裁判之中位 2 人分數。
- c) 賽會將依各項比賽所佔之比率計算總成績，當計算成績時，每一單項之分數將以小數點後兩位計算，其後之小數將以四寫五入方式刪除。
- d) 3 位裁判其中一位為該項目之裁判長，負責批核該比賽項目之最終分數。

成績公佈

- a) 賽事進行期間將設積分表公佈各項比賽結果，最後名次結果將於 2012 年 02 月 26 日解散前公布。

獎勵

- a) 所有參加者（包括後備）將獲發參賽證書，證書將於比賽完結時頒發。

- b) 比賽設冠、亞、季三項獎勵予成績最優異之小隊，並將安排於賽後即場頒發。

投訴及仲裁

- a) 大會將不會接受任何不直接涉及投訴者自己所屬隊伍之投訴；
- b) 大會將不會接受任何不涉及比賽項目的不公平性之投訴；
- c) 每項比賽如有投訴應由小隊之隊長或副隊長在該比賽完結後以書面盡快向該項目之負責人提出；
- d) 上訴委員會之決定將視為最後裁決。

違規

所有違規事件，一經肯定，有關之比賽項目將獲零分，情節極端嚴重者，將會被取消比賽資格。

意外事件處理

- a) 各小隊須因應需要而自備急救用品；
- b) 大會於露營期間，將有男及女性長官全期駐營；
- c) 每隊應有其同行長官負責安全主任之職，輕微之損傷可自行處理，但必須向大會工作人員報告；
- d) 如有需要，應立刻向大會職員求助；
- e) 任何因受傷或病痛等求助，將不會被直接扣減或調整分數。

大會亦設有救護小組，於賽事進行期間如參賽隊員不適或受傷，各小隊應立即向賽會報告。賽會將因應參賽隊員不適或受傷程度安排適當治理；或運送至就近醫院，小隊不得異議。

終止比賽權力

賽會可因健康、安全或違反比賽規則為理由終止任何小隊或隊員於任何比賽項目中作賽，並要求退出該項或其他剩餘之比賽項目。

最終解釋權

以上規則之解釋權為賽會所有，賽會有權跟據需要對以上規則作出任何修訂或增減。

查詢

如有任何疑問或查詢，請電郵予活動籌委會查詢 pmco2012@gmail.com。二零一二年二月十二日提出之查詢，將於二零一二年二月十二日之簡報會中公佈。

營地

上水展能運動村

比賽服飾

- ✓ 全隊須穿著劃一及適宜遠足之色彩鮮艷服裝及配帶賽員證。

控制點

- ✓ 小隊必須全隊到達控制點方計算時間。
- ✓ 特定的控制點將有最後通過時間限制及設有賽會職員替各小隊簽認行程表。

起點報到

- ✓ 比賽最後報到時間為二零一二年二月廿五日；上午八時三十分。
- ✓ 凡於報到遲到的小隊，每遲到 5 分鐘則於總得分中扣 30 分(不足 5 分鐘，則當 5 分鐘論)，如此類推。如遲到超過 30 分鐘者，將被大會取消參賽資格。

計分方法

- ✓ 是次比賽滿分為 1000 分。
- ✓ 其中分 20 個單項進行比賽，每單項獨立評分。
- ✓ 另外小隊之合作精神、紀律和隊長領導才能的表現亦作為評分項目。

安全守則

- ✓ 各小隊必須於日落前返回營地。
- ✓ 如小隊途中出現意外事情，應盡快與最近之檢查點職員報告。

通訊

- ✓ 長官或家長，如有緊急事故需要通知比賽中的參加者，可致電與大會負責人代為聯絡。負責人電話：7688-6888 (KWOK Yue) 或 7604-3430 (Taylor CHAN)
- ✓ 在比賽途中，禁止與外界聯絡及進行任何形式補給。

比賽限制攜帶物品

- ✓ 環球定位系統 (GPS)、電子手帳 (PDA)及手提電腦 (Notebook)。

露營比賽項目概要

一般事項

- a) 小隊必須嚴格遵守營地規則。
- b) 所有垃圾及污水必須以膠袋盛載，並於指定時間清理。所有垃圾嚴禁棄置於賽會指定以外地方。所有污水不得傾倒於坑渠內。
- c) 關燈後不準喧嘩以影響他人，除長明燈外，所有其他照明設施應予關掉。
- d) **小隊於賽前簡報會中抽籤選擇小隊隊號**。小隊須自備隊旗並展示於營區內，隊旗尺寸為不小於 A4，小隊隊號必須清楚顯示於旗上。小隊隊旗必須為賽事指定規格及不得顯示中隊名稱（以免混淆小隊隊號）。
- e) 小隊隊號（1 - 10）將於比賽期間全期使用。
- f) 於營地內，各賽員須隨身帶備下列物資：飲用水、書寫工具、手電筒、萬用刀、哨子、指南針、手巾仔及紙巾，小隊應帶備藥囊。

1. 檢查項目

1.1 報到檢查

- a) 小隊須於指定時間內報到，並依大會指示出示指定物品與評判檢查。
- b) 各小隊須穿著整齊小組制服。
- c) 全隊物資必須由參賽者個別自行以背負方式攜帶，除自製紙箱焗爐外；
- d) 評分以準時、合適服飾、背囊收拾、必需品之收拾、行裝攜帶方法、紀律、儀容及精神為標準。

1.2 晚間檢查

- a) 大會旨在考驗小隊對露營生活的認識及技巧，如反光物處理、清潔衛生、食物處理、器材處理、防水處理、危險物品處理、營帳處理及物品展示等。
- b) 每一營地須設置並亮著一支長明燈。長明燈必須以電池操作。
- c) 評分以上述之項目為標準。

1.3 晨早檢查

- a) 晨早檢查大致與晚間檢查相同，如天氣情況許可，必須吹曬裝備。
- b) 各小隊須留下一名隊員於營區內等候檢查。
- c) 評分標準與晚間檢查相同。

1.4 最後檢查

- a) 最後檢查之要求與報到檢查相同。
- b) 最後檢查進行時小隊必須留於營區內。
- c) 評分標準與報到檢查相同，再加上營地之整潔。

2. 營地烹飪項目

2.1 一般規則

- a) 小隊須自行烹調露營期間午餐、晚餐、第二天早餐及午餐。器材由各小隊自行準備，煮食爐頭只可用**3**個；
- b) 每餐之烹飪時間須依照時間表所列明之時間進行，未獲大會總評判通知不可進行烹調工作，包括預備食物，如洗、切等工作。
- c) 所有烹調及洗滌工作必須於指定地方進行，煮食用之爐具須離地於廚架上，進食完畢必須清理場地及將廢物處理。
- d) 所有食物必須為新鮮及未經煮熟，可於比賽前洗淨和切好，但不得預先調味。已經加工的食品只可作伴碟而不獲評分。
- e) 時間表內已列明各餐之報到時間，各小隊須於指定時間內向賽會報到，否則該項目將不給予評分。
- f) 每餐須預備足夠份量以供小隊食用及大會評分之用。
- g) 各小隊完成烹調工作後須通知評判評分方可進食。報到後賽會會進行初步評分，如份量、食物處理、清潔、紀律等。經初步評分後，小隊須把烹調好之膳食，放置於賽會所供給之器皿，連同菜單送交賽事辦事處進行評分。

2.2 午餐（第一天）

- a) 晚餐之食物將由大會提供。小隊須自行設計及烹調，包括三「送」，並用不同方法及配料烹煮，主糧必須為白飯。
- b) 評分以創意、烹調方式、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。

2.3 晚餐（第一天）

- a) 晚餐之食物由小隊自行設計及準備，小隊須自行設計及烹調，包括三「送」及一湯，並用不同方法及配料烹煮，主糧必須為白飯。
- a) 評分以創意、烹調方式、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。

2.4 早餐（第二天）

- a) 早餐之食物需由小隊準備。
- b) 評分以份量、營養、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。

- 1) 熱朱古力飲料一杯
- 2) 牛油麵包
- 3) 魚柳煎雙蛋及少許配菜

2.5 午餐（第二天）— 原野烹飪

- a) 小隊須於指定時間內以原野烹飪方式完成由賽會指定種類及數量之食物。
- b) 小隊須以賽會提供之物資生火。
- c) **除賽會將提供食物之原材料、竹枝、所需之燃料（燒烤碳）外。**小隊須帶備器具(6-8人用 Cook Set 一套,只供盛載用;金屬子母盒“Mess Tin”2套,煲飯用)、勞工手套3對、小刀及廚刀,麻繩,紙箱焗爐,米及食水。小隊不得攜帶、檢拾和使用其他物品進行比賽。
- d) **不能使用錫紙。**
- e) 所有食物前期製作只可在 Cook Set 中進行。
- f) 所有食物烹調只可用大會指定方式烹調,否則不予評分。
- g) 所有食物如掉在地上、桌上,必須徹底清洗及烹調,方可呈交。
- h) 所有清洗工作須於指定範圍內進行,並需負責該範圍內之清潔。
- i) 評分以份量、營養、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。

- 1) 紅燒脆皮雞 (全隻上)
- 2) 絲苗白飯
- 3) 洋蔥蛋 (將原個洋蔥刮空心,再注入蛋液)
- 4) 蛇形麵包條
- 5) 焗雞蛋蛋糕
- 6) 燒海上鮮

3. 營地建設

3.1 各小隊將獲分派一幅營地,各營區面積及形狀可能有所不同。並以各隊到達營地抽籤決定分配。

3.2 小隊須於指定時間內成下列紮作：

營門、營區圍欄、旗架及小隊旗、住宿營、貯物營、貯物架、衣鞋架、廢物處理設施、天幕。

各項紮作須注意下列事項：

- a) 營門必須清楚展示小隊隊號；
- b) 貯物架須置於貯物營內並將營內物資放置於離地不少於十厘米之地方；
- c) 住宿營、貯物營及廚架上均須有天幕遮蓋；
- d) 住宿營之天幕須有防風繩；
- e) 住宿營、貯物營可使用蒙古包營；
- f) 只可用棉繩或麻繩固定紮作,並使用六呎或以下的竹為主要的紮作材料；
- g) 營地紮作設施必須可供一小隊(6人)使用,有男女成員之隊伍,必須男女成員分營；

h) 小隊不可自行攜帶竹支，所有紮作用的竹將由大會供應，數量如下：

一吋竹	6 呎長	64 支
	5 呎長	20 支
圍欄用幼竹	4 呎長	36 支

- i) 小隊自行分配竹支完成紮作及預留數量應用在原野烹飪中；
- j) 支撐天幕的架一定要用竹，不可用鋁或其他金屬柱；
- k) 紮作評分以設計外觀，穩固持久及實用為準；
- l) 營帳評分以外觀、穩固及數目適當為準；
- m) 廢物處理設施必須設有污水處理設施；
- n) 劃分營區亦為評分內容之一。

繩 結

- a) 評分以繩結真確性、物料運用、穩固、安排等為標準。

神 祕 項 目

- a) 小隊須於指定時間內完成神祕項目。項目開始前將個別通知各小隊。
- b) 評分以達到項目所列要求為標準。

計劃書、報告書製作注意事項

事工（一）計劃書

- 1 計劃書必須以書面型式表達，用中文或英文（兩用均可）繕寫，可輔以著色手繪插圖和版頭。文字及插圖或圖樣可以電腦編印或剪貼現成圖片。
- 2 尺碼：紙張為 A4(210mm x 297mm)直度，頁數不限。
釘裝：膠圈書脊
書殼：封面：厚咭紙加蓋透明膠片 封底：厚咭紙
- 3 計劃書必須包括下列項目：
 - 封面 - 日期、地區、隊名…
 - 呈交何人 - 審核員及遠足教練介紹
 - 前言
 - 緊急救援電話
 - 障礙和危機應變程序
 - 意外求救書 x 隊員人數
 - 小隊的成員介紹 - 相片、體能、訓練、病歷… x 隊員人數
 - 遇惡劣天氣、特發事故或意外時所採用之後備路線
 - 目的
 - 事前準備工作時間表
 - 事工搜集資料方法及記錄時間表
 - 作息時間表
 - 組織及工作分配時間表 - 分段隊長、導行員 $x2$ 、急救員、事工記錄員、行程記錄員…
 - 天氣預測 - 每天有陽光的时间…
 - 隊員裝備表
 - 個人藥包表
 - 小隊裝備表 - 數量…
 - 小隊急救包藥表
 - 營地／住宿之資料 - 後備營地…
 - 營地 作設計
 - 菜單／緊急食糧
 - 食譜／烹調方法／垃圾處理
 - 食物／購物表
 - 費用／財政預算 - 交通輔幣、攝影沖印…
 - 支援地點／沿途水源
 - 行程線在一張地圖上
 - 各隊員行前的感受及期望 x 隊員人數
 - 教練意見

總結
完
封底

事工（二）野外定向 — 路線設計

- 1 路線設計必須使用由賽會供給之行程表及地圖。
- 2 出發時間及控制點由賽會預定。
- 3 行程表及地圖一式兩份連同旅程計劃書繳交，其中另一份會發還小隊，沿途保存以供賽會職員隨時簽認。
- 4 比賽當日出發前，每隊有三十分鐘時間完成此行程表。

事工（三）地圖及指南針

- 1 每位參賽隊員必須自備 Silva 式指南針一個，三十厘米長之間尺，讀圖尺及書寫用具。

事工（四）食物及炊事

- 1 不能使用預先煮熟之食物或罐頭，惟所有常用之調味料則由參賽者自備。
- 2 原野烹飪之食材將由大會指定及提供。
- 3 早餐之食物由小隊自行設計及準備，包括至少一熱飲及一熱食。
- 4 菜單副本及糧食清單須出於比賽當日出發前繳交。(在計劃書中)
- 5 評分以份量、營養、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。旅程沿途禁止補充食糧。

事工（五）緊急事件處理及安全措施 - 比賽將於旅程中進行。

事工（六）遠足裝備 - 比賽當日出發前進行

事工（七）報告書

- 1 報告書必須為手寫及使用在大會提供的紙張，任何比賽前的製作均不予評分。
- 2 報告書須在比賽後第二天午飯後呈交大會(即 2012 年 02 月 26 日，下午 14:00 或之前)，每遲交五分鐘扣本項積分五分，不足五分鐘亦作五分鐘計算。
- 3 編寫旅程報告書，應最少包括以下資料：

封面 - 日期、地區、隊名...

呈交何人 - 審核員及遠足教練介紹

前言

緊急救援電話

障礙和危機應變程序

意外求救書 x 隊員人數

小隊的成員介紹 - 相片、體能、訓練、病歷... x 隊員人數

遇惡劣天氣、特發事故或意外時之安排

目的／遠足旅程與遠足事工的配合

旅程花絮

作息時間表

組織及工作分配時間表 - 分段隊長、導行員 x 2、急救員、事工記錄員、行程記錄員...

天氣報告 - 每天有陽光的時間...

隊員裝備表

個人藥包表

小隊裝備表 - 數量...

小隊急救包藥表

行程表

營地／住宿之資料 - 後備營地...

菜單／緊急食糧

食譜／烹調心得／垃圾處理

食物／購物表

費用／財政報告

過程中困難、感受、學習轉移及應用 x 隊員人數

教練意見

總結

完

封底