



Avaliação do site mdoc.org.uk

Gerado a 10 de Abril de 2026 05:59 AM





O resultado é de 55/100







Conteúdo SEO

	Título	Manchester & District Orienteering Club Cumprimento : 43 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.																		
	Descrição	Cumprimento : 0 Mau. Não encontramos nenhuma Descrição META na sua página.																		
	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.																		
	Propriedades Og Meta	Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>url</td> <td>https://www.mdoc.org.uk</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>Manchester & District Orienteering Club</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>article</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>The home page of Manchester & District Orienteering Club</td> </tr> <tr> <td>image</td> <td>https://www.mdoc.org.uk/assets/images/logo.png</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Manchester & District Orienteering Club</td> </tr> </tbody> </table>					Propriedade	Conteúdo	url	https://www.mdoc.org.uk	title	Manchester & District Orienteering Club	type	article	description	The home page of Manchester & District Orienteering Club	image	https://www.mdoc.org.uk/assets/images/logo.png	site_name	Manchester & District Orienteering Club
Propriedade	Conteúdo																			
url	https://www.mdoc.org.uk																			
title	Manchester & District Orienteering Club																			
type	article																			
description	The home page of Manchester & District Orienteering Club																			
image	https://www.mdoc.org.uk/assets/images/logo.png																			
site_name	Manchester & District Orienteering Club																			
	Cabeçalhos	H1 14	H2 6	H3 2	H4 0	H5 0	H6 0													
		<ul style="list-style-type: none"> • [H1] Manchester & District Orienteering Club • [H1] Events Calendar • [H1] MDOC medal winners at JK2026 in Perthshire • [H1] Manchester in May • [H1] JOK Chasing Sprint - Great Tower 																		

Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none">• [H1] Night Street League Series 14, 2025-26• [H1] 2026 Club Championships• [H1] Manchester in May• [H1] MDOC - Safeguarding and Welfare• [H1] MDOC Future Timetable• [H1] New Club Kit• [H1] Manchester Navvies - MapRun in Manchester• [H1] GMOA• [H1] About MDOC• [H2]• [H2] 3 days of orienteering in Manchester• [H2] Saturday 11 April - Entries now open• [H2] League details and overall league results• [H2] Events, scoring system and results• [H2] Membership• [H3] Subscribe to our news updates• [H3] News Headlines
	Imagens	Encontrámos 6 imagens nesta página. 1 atributos ALT estão vazios ou em falta. É recomendado adicionar texto alternativo de modo a que os motores de busca identifiquem melhor o conteúdo das suas imagens.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 18% Bom! O rácio de texto para código HTML desta página é maior que 15, mas menor que 25 por cento.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Detetámos 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs. O uso hífen é mais eficiente em termos de otimização SEO.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 54 ligações incluindo 1 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 25.93%

Ligações SEO

Ligações internas 74.07%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Skip to Navigation	Internas	Passa sumo
Skip to Content	Internas	Passa sumo
Home	Internas	Passa sumo
News	Internas	Passa sumo
Events	Internas	Passa sumo
Results	Internas	Passa sumo
Maps	Internas	Passa sumo
Photos	Internas	Passa sumo
Beginner	Internas	Passa sumo
Juniors	Internas	Passa sumo
Club info	Internas	Passa sumo
Contacts	Internas	Passa sumo
Urban Sprint 2 - Brunswick	Internas	Passa sumo
Spring Series 3 - Manor Park, Glossop	Internas	Passa sumo
Manchester in May - Day 1	Internas	Passa sumo
Manchester in May - Day 2	Internas	Passa sumo
Regular Wednesday Run	Internas	Passa sumo
Entry closing dates	Internas	Passa sumo
Useful Links	Internas	Passa sumo
MDOC medal winners at JK2026 in Perthshire	Internas	Passa sumo
Manchester in May	Internas	Passa sumo
Day 1 details	Internas	Passa sumo
Day 2 details	Internas	Passa sumo
Day 3 details	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Racesignup	Externas	Passa sumo
JOK Chasing Sprint - Great Tower	Internas	Passa sumo
https://www.sientries.co.uk/event.php?event_id=17552	Externas	Passa sumo
Night Street League Series 14, 2025-26	Internas	Passa sumo
overall results after all 8 events	Internas	Passa sumo
trophies and prizes awarded	Internas	Passa sumo
NSL Cup Final at Didsbury on Thursday 5th March 2026	Internas	Passa sumo
2026 Club Championships	Internas	Passa sumo
More News...	Internas	Passa sumo
MDOC - Safeguarding and Welfare	Internas	Passa sumo
MDOC - Safeguarding and Welfare Policy	Internas	Passa sumo
MDOC Future Timetable	Internas	Passa sumo
MDOC Future Timetable	Externas	Passa sumo
New Club Kit	Internas	Passa sumo
Manchester & District Orienteering Teamwear - Orienteering - More Sports - My Club Zone	Externas	Passa sumo
Manchester Navvies - MapRun in Manchester	Internas	Passa sumo
https://navvies.org.uk/index.php	Externas	Passa sumo
GMOA	Internas	Passa sumo
gmoa.org.uk	Externas	Passa sumo
About MDOC	Internas	Passa sumo
Join Now	Externas	Passa sumo
Membership	Internas	Passa sumo
BOF Annual Awards 2025: Continued Contribution to Orienteering Winner - Niall Reynolds (SBOC)	Externas	Passa sumo
IOF World Cup Round 2 2026: GB Team Announcement	Externas	Passa sumo
IOF World Cup Round 1 2026: GB Team Announcement	Externas	Passa sumo
BOF Annual Awards 2025: Coach of the Year - Paul Murgatroyd (Lincoln Orienteering Group)	Externas	Passa sumo
BOF Annual Awards 2025: Young Volunteer of the Year Award	Externas	Passa sumo

Ligações para a própria página

[Winner - Joel Taylor \(BUMC/TVOC\)](#)

[Powered by ExpressionEngine](#)

Externas

Passa sumo

[Built by PF Web](#)

Externas

Passa sumo

[Login](#)

Internas

Passa sumo

Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

manchester league more events
club day sprint 26 urban read

Consistência das Palavras-chave












Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
manchester	9	✓	✗	✗	✓
day	8	✗	✗	✗	✓
events	7	✗	✗	✗	✓
more	6	✗	✗	✗	✗
urban	6	✗	✗	✗	✗

Usabilidade


	Url	Domínio : mdoc.org.uk Cumprimento : 11
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é en.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

Usabilidade


Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 0 Avisos : 0
	Privacidade do Email	Aviso! No mínimo, foi encontrado um endereço de email sob a forma de texto. Isto é um convite para que spammers entupam a caixa de correio deste endereço.
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas. Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML. Boa, o site usa poucos ficheiros CSS. Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript. Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.




Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	<ul style="list-style-type: none"> Icon Apple Meta Viewport Tag Conteúdo Flash
--	-------------------------------------	---

Otimização

	XML Sitemap	Em falta O site não tem um mapa XML do site (sitemap) - isto pode ser problemático.
--	-------------	--

Otimização

		Um mapa do site identifica todas as URLs que estão disponíveis para rastreio, incluindo informação acerca de atualizações, frequência de alterações ou a importância de cada URL. Isto contribui para uma maior inteligência e eficiência do rastreio.
	Robots.txt	http://mdoc.org.uk/robots.txt Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Perfeito, o site tem uma ferramenta analítica para a análise de atividade.  Google Analytics