体育理论考试 定向越野

没写对错的都是对的，错的后面写有“错”

1. 定向运动竞赛地图一般由地图比例尺，地貌符号，磁北方向线，地图颜色，地物符号，地图图例六大要素组成。
2. 定向运动地图的符号与普通符号一样，也需要地貌水系建筑物，道路植被和境界.即地图的6大要素
3. 中国定向运动传播始于香港。1979年成立“香港野外定向会”。“中国定向运动委员会”成立于1991年，1995年更名为“中国定向运动协会oac”
4. 1997年，原国家体委成立“中国定向运动委员会”，定向运动从此作为一种运动项目在中国有了自己的组织（错）
5. 1993年定向越野传到我国内地。在当年3月...(错）
6. 第一届世界定向锦标赛举行于1966年
7. 定向运动被接纳为奥林匹克运动项目为1978年

26、1961年国际定向联合会（IOF)成立于丹麦

1. 1998年日本长野冬奥会上，定向越野成为比赛项目
2. 1895年第一场赛事在瑞典和挪威联合王国军营
3. 中国定向运动协会的英文缩写是OAC
4. 定向越野是国际大学生体育联合会的正式比赛项目
5. 下列定向运动之父是瑞典的吉兰特

3、检查点标志和数字是红色

1. 黄绿色表示私宅区域或禁入
2. 浓密不易通过的森林，用绿色表示
3. 浅黄或白表示可通行的树林区域,可跑的平缓荒原
4. 田野、牧场或空旷区等开阔地，用黄色表示
5. 黑色表示小路小径
6. 黑色用于描述地貌，建筑物和人工铺筑地（错）

17、在一幅彩色地图中，用黄色表示空旷荒原，杂草地域，表示可以通行

1. 中国定向运动协会的英文缩写是OAC
2. 定向越野是国际大学生体育联合会的正式比赛项目
3. 下列定向运动之父是瑞典的吉兰特

5、在长跑运动的意志结构中，起主要地位的是顽强性。

6、竞赛地图比例尺一般不会为1：20000。

、以下对等高线描述不正确的是 ：在同幅地图中。成组等高线的闭合曲线圈内部的等高线比外部明显的低。

4、在同一幅地图上，等高线越密，表明山越高，反之则低

8、在同一等高线上的各点所表示的实地高度相等；在同一幅地图中，有等高线的区域比无等高线的区域地势高；等高线都是闭合的曲线

9、上坡跑时，采用既省体力又安全跑法，宜采用小步幅上坡跑。

10、在北半球，利用手表判断方向，时针指向太阳，时针与12点方向所成角的角平分线就是正南方向

11、在野外，遇到野兽不要紧张慌乱，如果野兽离你很远，你可以手杖、树枝等工具恐吓野兽（错）

12、当你拿到地图后，你首先要做的是标定地图

13、下列不属于中暑症状的是血压升高

14、确定运动路线的三条原则，可通行区域直接越野，困难区域选择道路，遇障碍区域提前绕行

15、国际定脸确认的正式比赛项目有山地自行车、滑雪、轮椅、徒步

按照运动模式，定向运动划分为：徒步定向或定向越野、滑雪定向，自行车定向、残疾人定向。

16、检查点说明符号是定向运动特有的一种信息表示形式。

18、在草地上跑时为了避免受伤，应该脚跟着地（错）

19、在定向比赛中，温度感不是必需具备的

20、在选择越野路线时，不应该遵循下面障碍最后绕原则

21、遇到大的倒伏树木、其它矮障碍物，宜用踏上跳下方法越过。

22、在一条典型的定向越野比赛路线中，三角符号表示起点

24、点标挂的高度一般为80-120cm

25、将溺水者救出水后，应立即除去口鼻淤泥、杂草等，然后将溺水者腰部置于抢救者屈膝的大腿上，使气管内及口咽的积水倒出（错）

1. 如果在泥潭遇险，应张开双臂，然后迅速地把陷在泥中的部位拔出来，并采取仰泳般的姿势向安全的地方爬行（错）
2. 来说，学龄儿童每天需要10-12小时的睡眠，青少年每天需要9小时的睡眠，成年人每天需要7-8小时睡眠
3. 在寻找过程中，打到非自己路线的检查点，即使已按本组规定的路线和顺序完成竞赛也将取消比赛成绩（错）
4. 关于定向运动员比赛时的能量供应的描述正确的是需要具备一定的氧能力
5. 某定向运动员拿着标定好的地图沿一条路前进，突然那条路向左拐弯90度，运动员也转弯90度，为了确保地图标定好，地图应向右转90度
6. 若在高于1.5米的地方往下落时，应设法降低下跳的高差
7. 最初的定向运动面向大众，后来传播到军营，成为一项军事活动（错）
8. 我们在沿定向路线时，要经常检查指北针，保证指北针北端与地图磁北方向平行或重叠
9. 单程赛不属于按定向运动比赛性质进行的分类
10. 晕厥发生时，应立即将患者体位平卧，头部放低，如果症状持久者可按压人中穴或者送至医院
11. 大面积的皮肤擦伤，伤处嵌入煤渣、泥屑时，应自己及时清洗（错）
12. 晚上在野外宿营时一定要熄灭点燃的篝火，因为火光会吸引野兽（错）
13. 制定运动处方的要素包括运动强度与时间、运动项目、运动次数
14. 定向运动找点时，为了方便可以先找4号点再找3号点（错）
15. 上坡跑时，安全着地方式是前脚掌着地
16. 在户外，雷电大作时任应该跑向低地
17. 国际定向运动竞赛出发时间间隔为3分钟
18. 运动员比赛过程中打卡的顺序是清除-启动-点标打卡-终止-读卡
19. 一条完整的比赛路线是由起点、终点、检查点组成
20. 旗的尺寸为30\*30
21. 等高线用来表示地貌特点
22. 卡钳不是电子打卡计时系统的组成
23. 个人独立完成比赛（错）
24. 在同一幅地图上或同一等高踞条件下，等高线越多，山就越高，等高线越少，山就越低
25. 对于运动员因粗心大意而跑错路线和检查点位置，由运动员本人负责
26. 女生经期可以参加中等强度的比赛（错）
27. 从山脚到山顶凸棱部分叫山背
28. 攀登角度较大的草地上坡时，步伐不要加大，迈步要全脚掌落地，脚踏后再踏第二步，按之字形横向斜进
29. 在户外，雷电大作是人应远离铁塔，去除身上的金属物
30. 摄取食物中的蛋白质和铁质，是预防运动性贫血的主要措施
31. 合理安排运动时间，饭后20分钟才可能参加激烈运动（错）
32. 等高距是指相邻两个水平截面之间的垂直距离
33. 耐力素质的锻炼应以有氧代谢为主
34. 容易通过的森林区，用白色表示
35. 有关学者把120-150次/min的心率称作身体锻炼适宜负荷量的有效价值
36. 组织定向比赛时不是必需具备的是怡人的气候
37. 通过独木桥等狭窄悬空的障碍物时，脚掌应采取外八字型的跑动或行走
38. 定向运动起源于北欧地区，最在1886年
39. 不同的海拔，等高线，用棕色表示
40. 冲沟一般是被流水冲刷而成，主要分布在山谷
41. 下列表达错误的是 当比例尺越大，图上测量的精度也就越高
42. 下坡时，上体应向后倾
43. 在通过较宽的壕沟时，需增加助跑距离
44. 不属于地物的是山谷
45. 定向比赛开始前，严格按预先安排好的出发顺序呼点运动员就为，这是检录员的职责
46. 为保证竞赛的公平性，举行过定向运动竞赛的区域，规则规定在3年内不得...
47. 等高线越密集，地形越陡峭
48. 设计路线时最后一个检查点到终点应避免出现的情况是长距离的上坡
49. 从1.5米左右高度的地方往下跳时，深屈膝
50. 在我国北方地区，大部分...(错）
51. 定向越野活动中，走跑结合的方式适用于初练者和年龄较大者和体质较弱者