

题号	类型	题干	选项	答案
156566	单选题	_____是根据两平面平行则两平面间必等距的原理测绘的。	A. 等距线 B. 等高线 C. 等压线 D. 水平线	B
156549	单选题	_____年举行第一次世界定向运动比赛。	A. 1932 B. 1919 C. 1886 D. 1961	A
156578	单选题	_____是初学者平时练习或参加比赛最理想的运动方法。	A. 分段运动法 B. 连续运动法 C. 一次记忆运动法 D. 拇指辅行法	A
156552	单选题	1961年5月, 国际定向运动联合会(IOF)在_____成立。	A. 巴黎 B. 哥本哈根 C. 柏林 D. 斯德哥尔摩	B
156550	单选题	按IOF的分类标准, 定向运动包括了徒步定向、_____、山地车定向、轮椅定向和公园与城镇定向五大类。	A. 积分定向 B. 接力定向 C. 百米定向 D. 滑雪定向	D
156623	单选题	把某一段的最佳运动路线一次记忆在脑子里,运动中按所记忆的路线行进,并在达到某一检查点以前又将下一路段的路线一次性记在脑中, 以便到达检查点时能立即离开, 连续寻找下一检查点, 这种运动技能称为_____。	A. 扶手运动法 B. 路段记忆法 C. 测步法 D. 提前绕行法	B
156649	单选题	比例尺为1: :15000的地图上测得30mm的距离, 其地面实际距离为_____?	A. 150m B. 650m C. 450m D. 15m	C
156611	单选题	表示图上长度比实际缩小10000倍的比例尺通常写成_____。	A. 1:10000 B. 10000:1 C. 10:100000 D. 100000:10	A
156631	单选题	采用“借线法”的路线选择方法适用于_____情况。	A. 检查点位于线状地形或其附近时 B. 当检查点附近有高大或明显的地形点时 C. 检查点位于线形地形上或其附近时, 如果直接瞄准行进, 往往会造成偏移时 D. 寻找地形复杂的检查点	A

156642	单选题	槽形谷等高线特点是_____。 。	A. 尖狭，纵向延伸长短不一 B. 纵向延伸远 C. 槽状嵌套结构 D. 无特点	C
156627	单选题	初学者平时练习或参加比赛最理想的运动方法是_____。	A. 拇指辅行法 B. 分段运动法 C. 连续运动法 D. 一次记忆法	A
156650	单选题	磁北线是地图上表示地磁的方向线，它不可以用来_____。	A. 标定地图的方向 B. 测量目标的方位角 C. 判明行进路线的方向和距离 D. 使地图更加美观	D
156615	单选题	磁北线一般用三种颜色的平行线表示，下列不属于这三种颜色的是_____。	A. 黑色 B. 红色 C. 绿色 D. 蓝色	C
156587	单选题	当检查点附近有高大或明显的地形时，可用_____方法。	A. 借线法 B. 借点法 C. 导线法 D. 步测法	B
156583	单选题	当检查点位于线状地形或其附近时,可以采用_____方法。	A. 偏向瞄准法 B. 借线法 C. 借点法 D. 导线法	B
156558	单选题	当站立点附近无线状地物可以利用，地图与实地有两个明显的地形点，且地形较平坦、通透视线较好的地段可以采用_____确定站立点。	A. 截线法 B. 连线法 C. 后方交汇法 D. 分析法	C
156586	单选题	当站立点距离检查点较远，途中地形又很复杂，可以采用_____方法。	A. 水平位移法 B. 偏向瞄准法 C. 导线法 D. 借线法	C
156653	单选题	地图比例尺的特点不正确的是（_____）	A. 不同定向地图之间的比例尺大小是按比值衡量 B. 是地图上最重要的参数之一 C. 实地比例尺越大则内容显示越详细 D. 比例尺越大图上量测的精度越高	B
156613	单选题	地图上的白色通常表示_____。 。	A. 沙漠 B. 白云 C. 草地 D. 易通过的森林区	D
156614	单选题	地图上的黄色一般不表示_____。 。	A. 田野 B. 小丘 C. 牧场 D. 空旷地	B

156582	单选题	地图现势性强, 点与点之间道路标示详细, 则可选择_____。	A. 走高不走低原则 B. 择近不择远原则 C. 有路不越野原则 D. 遇障提前绕原则	C
156652	单选题	地物是指分布在地面上的人工或自然的固定性物体, 不包括(_____)	A. 湖泊 B. 道路 C. 洼地 D. 建筑物	C
156638	单选题	等高线是根据_____原理测绘的。	A. 两点之间直线最短 B. 两平面平行则两平面间距相等 C. 三角形稳定性 D. 线段成比例定理	B
156639	单选题	等高线特征之一是_____。	A. 闭合曲线 B. 不闭合 C. 同一等高线上, 高程不等 D. 等高距愈小, 坡度愈小	A
156609	单选题	点标旗由_____面标志旗构成。	A. 1 B. 2 C. 3 D. 4	C
156628	单选题	定向比赛中最常用的标定地图的方法是_____。	A. 概略标定 B. 利用线状地物标定 C. 利用明显地形点标定 D. 晴朗夜间利用北极星标定	A
156604	单选题	定向地图的地图符号包括地物符号, 以下不属于地物的是_____。	A. 江河 B. 湖泊 C. 道路 D. 洼地	D
156608	单选题	定向地图的路线标号中起点用_____表示。	A. 正方形 B. 正三角形 C. 圆形 D. 长方形	B
156565	单选题	定向路线符号通常用_____颜色表示。	A. 黑色 B. 绿色 C. 红色 D. 蓝色	C
156592	单选题	定向越野的特点主要是检验参与者的识图能力, _____, 决断能力和_____。	A. 辨别方向能力、奔跑能力 B. 野外线路选择能力、奔跑能力 C. 辨别方向能力、识别周围环境能力 D. 野外线路选择能力、识别周围环境能力	B
156569	单选题	定向越野的专项身体素质训练不包括_____。	A. 耐力训练 B. 速度训练 C. 技巧训练 D. 速度力量训练	C

156568	单选题	定向运动的核心问题是_____。	A. 精确定向 B. 概略定向 C. 检查点的查找 D. 识别和判定地图	C
156551	单选题	定向运动的运动方式表明它是一项典型的_____运动项目,追求的是人的理性与感性的和谐发展。	A. 持久 B. 耐力 C. 智慧 D. 娱乐	C
156593	单选题	定向运动的运动方式是典型的_____运动项目,定向运动中点与点之间的路线是_____。	A. 智慧型、固定的 B. 智慧型、不固定的 C. 对抗性、固定的 D. 对抗性、不固定的	B
156572	单选题	定向运动技能培养与提高的最有效的途径是_____。	A. 定向实践比赛 B. 野外定向 C. 百米定向 D. 公园定向	A
156548	单选题	定向运动起源于_____。	A. 瑞士 B. 荷兰 C. 瑞典 D. 挪威	C
156595	单选题	冬季, 太阳出于_____,落于_____。	A. 东偏南、西偏南 B. 东偏南、西偏北 C. 东偏北、西偏南 D. 东偏北、西偏北	A
156636	单选题	读图的侧重点不包括_____。	A. 比例尺 B. 起点 C. 第一个检查点 D. 河流、山地的走势	D
156633	单选题	对地貌的判断和在等高线行进的良好感觉是下列哪种路线选择所需要的_____。	A. 导线法 B. 水平位移法 C. 偏向瞄准法 D. 步测法	B
156655	单选题	对点标旗的正确描述不正确的(_____)	A. 它是三面标志旗连接成的三棱体 B. 每面点标旗上部为白色, 右下部为橙红色 C. 每面点标旗尺寸为30厘米*30厘米 D. 每面点标旗为40厘米*40厘米	D
156616	单选题	对于跑进速度的把握, 正确的方法是_____。	A. 越快越好 B. 越慢越好 C. 看情况选择速度 D. 无须把握	C
156621	单选题	对于在公园及校园举行的定向赛事, 什么样的区域比较适合制作地图_____。	A. 大型公园 B. 有主干道穿越当中的区域 C. 不能区分边界的区域 D. 单个学校的教育园区	D

156576	单选题	对照地形、确定站立点和目标点，三者的关系是_____。	A. 先明确站立点，后对照地形 B. 先对照地形，后确定站立点 C. 先确定站立点，后确定目标点 D. 根据具体情况决定	D
156570	单选题	发展耐力的主要练习形式是_____。	A. 越野跑 B. 持续跑 C. 循环训练 D. 各种球类训练	B
156590	单选题	国际定向运动联合会的英文缩写为_____。	A. PTO B. IOF C. PWT D. ITO	B
156607	单选题	国际检查点说明符号“V”表示_____。	A. 坑 B. 小洼地 C. 谷地 D. 冲沟	A
156606	单选题	国际检查点说明符号的表头不包括_____。	A. 组别 B. 姓名 C. 路线长度 D. 总爬高量	B
156600	单选题	湖泊、溪流、沼泽用_____颜色表示。	A. 黄色 B. 绿色 C. 白色 D. 蓝色	D
156620	单选题	踝关节扭伤或部分韧带撕裂时，应采取的正确措施是_____。	A. 冷敷、加压包扎和抬高患肢 B. 热敷、加压包扎和抬高患肢 C. 冷敷、加压包扎和平放患肢 D. 热敷、加压包扎和平放患肢	A
156647	单选题	基本地貌不包括_____。	A. 山顶 B. 凹地 C. 鞍部 D. 冲沟	A
156640	单选题	尖山顶等高线特点是_____。	A. 环圈小，间距小 B. 环圈、浑圈，间隔均匀 C. 最后一条等高线露空宽大 D. 无特点	A
156599	单选题	建筑物或岩石用_____颜色表示。	A. 黑色 B. 棕色 C. 白色 D. 红色	A
156601	单选题	空旷地区用_____颜色表示。	A. 绿色 B. 白色 C. 黄色 D. 蓝色	C

156618	单选题	利用地物特征判定方位不包括_____。	A. 利用植物判定方位 B. 利用凹入地物判定方位 C. 利用阴影方向变化判定方位 D. 利用季风判定方位	C
156596	单选题	利用太阳和手表判定方位, 时间折半对太阳, 12字头指_____。	A. 东方 B. 西方 C. 南方 D. 北方	D
156581	单选题	两点之间起伏不大, 树林稀疏, 通透性强, 可选择_____。	A. 择近不择远原则 B. 走高不走低原则 C. 有路不越野原则 D. 遇障提前绕原则	A
156574	单选题	拿到一张新的地图, 首先要了解的是地图的_____。	A. 起点 B. 终点 C. 比例尺和等高线 D. 制图时间	C
156556	单选题	哪种颜色表示开阔地_____。	A. 白色 B. 黄绿色 C. 棕色 D. 黄色	D
156629	单选题	评价指北针好坏的主要依据是_____。	A. 指针稳定性 B. 材质的好坏 C. 重量 D. 体积的大小	A
156575	单选题	晴朗夜间利用_____标定地图。	A. 利用线状地物 B. 利用直线地物 C. 利用明显的地貌 D. 利用北极星	D
156564	单选题	人造物体如建筑物、围栏等, 用_____颜色表示。	A. 黄色 B. 红色 C. 蓝色 D. 黑色	D
156579	单选题	如需要精确确定站立点的位置时, 用_____方法。	A. 后方交会法 B. 截线法 C. 综合分析法 D. 光线法	C
156626	单选题	若已知一张地图的比例尺为1:5000, 则图上2厘米代表实际距离为_____。	A. 50米 B. 100米 C. 150米 D. 200米	B
156561	单选题	通常定向路线的终点用_____表示。	A. 正三角形 B. 一个圆 C. 两个同心圆 D. 一个圆加正三角形	C

156573	单选题	途中迷失方向时用_____走出困境。	A. 地图 B. 打卡器 C. 点标棋 D. 指北针	D
156619	单选题	为预防定向越野损伤,下列措施除哪项外都是我们可采取的措施_____。	A. 根据地形地貌和植被情况穿戴运动装备 B. 训练和比赛时穿戴保护装置,如定向帽和护腿等 C. 学会正确使用指北针和正确识别地图 D. 充分做好下肢的准备活动,在复杂地貌上小心前进	C
156630	单选题	未到达辅助目标之前,便分析下一辅助目标的地形及行进路线的运动方法是_____。	A. 拇指辅行法 B. 分段运动法 C. 连续运动法 D. 一次记忆法	C
156584	单选题	我们有意识地将目标方向往左或往右移一定角度后,就非常明确检查点的位置,这种是_____方法。	A. 水平位移法 B. 偏向瞄准法 C. 借线法 D. 步测法	A
156602	单选题	稀疏,易通过的地区用_____颜色表示。	A. 黄色 B. 棕色 C. 白色 D. 绿色	C
156648	单选题	下列_____不是电子打卡计时系统组成。	A. 指卡 B. 打卡器 C. 终端打印系统 D. 点标旗	D
156557	单选题	下列不属于线状地物的是_____。	A. 道路 B. 高压线 C. 高塔 D. 水渠	C
156624	单选题	下列哪项说法错误_____。	A. 有路不越野 B. 走低不走高 C. 遇障提前绕 D. 就近不就远	B
156571	单选题	下列哪些练习不是用来训练灵敏素质的_____。	A. 之字跑 B. 跳箱练习 C. 立卧撑 D. 躲闪跑	B
156634	单选题	下列哪一条不是选择“有路不越野”原则的理由_____。	A. 道路相对光滑、平坦 B. 道路有利于运动中定向图和现地对照 C. 不易迷失方向 D. 利于辨别地形,增强自信心	D

156625	单选题	下列哪一项区域不适合制作定向越野地图_____。	A. 单个学校或多个校园连在一起的教育园区 B. 中小型公园 C. 不能明显区分边界的区域 D. 含有足够丰富且能够被标识在地图上的地物区域	C
156644	单选题	下列哪一种不是判断地貌的方法_____。	A. 示坡线判定 B. 河（流谷）地判定 C. 高程标记判定 D. 高度计算	D
156645	单选题	下列哪种不是变形地貌_____	A. 冲沟 B. 陡崖 C. 崩崖 D. 山垄	D
156643	单选题	下列哪种地貌等高线不是向下坡方向凸出_____。	A. 山凸 B. 山垄 C. 台地 D. 山脚	D
156622	单选题	下列哪种方法不能用来实现通过两个点来确定未知的点_____。	A. 交叉法 B. 反向交叉法 C. 延长线法 D. 角度偏转法	D
156637	单选题	下列哪种情况下，指北针是有效的_____。	A. 主体里面有气泡 B. 指针稳定 C. 磁针对旁边的铁器不敏感 D. 在磁力异常地区使用	B
156554	单选题	下列选项中不属于徒步定向的是_____。	A. 滑雪定向 B. 公园定向 C. 五日定向 D. 接力定向	A
156594	单选题	夏季，太阳出于_____,落于_____。	A. 东偏南、西偏南 B. 东偏南、西偏北 C. 东偏北、西偏南 D. 东偏北、西偏北	D
156646	单选题	显示平原的等高线用于显示山区，等高线会过于_____。	A. 稀疏 B. 密集 C. 不变 D. 不确定	B
156651	单选题	线状地物符号不表示（_____）	A. 小河 B. 高墙 C. 道路 D. 树	D
156635	单选题	行进前，先要将该地形点辨认清楚，然后用最快的速度前往检查点的选择路线方法是_____。	A. 扶手法 B. 攻击点法 C. 偏向瞄准法 D. 水平位移法	B

156589	单选题	沿着等高线行进是_____方法。	A. 水平位移法 B. 偏向瞄准法 C. 借线法 D. 步测法	A
156605	单选题	以下不属于线状地物符号的是_____。	A. 小河 B. 高墙 C. 道路 D. 树木	D
156555	单选题	以下关于定向比例尺的说法错误的是_____。	A. 比例尺通常指的是地图上某一线段长度与相应实际水平距离之比 B. 地图上表示比例尺的一般由数字式和图解式 C. 图上的直线比例尺属于图解比例尺 D. 比例尺的主要作用是量算实际距离	B
156612	单选题	以下哪个比例尺地图的精确度更高_____。	A. 1:1 B. 1:10 C. 1:100 D. 1:1000	A
156563	单选题	以下哪类属于面状地物_____。	A. 高墙 B. 树 C. 湿地 D. 道路	C
156562	单选题	以下哪类属于线状地物_____。	A. 树林 B. 小河 C. 井 D. 建筑群	B
156610	单选题	以下哪项不属于电子打卡系统的组成部分_____。	A. 指卡 B. 打卡器 C. 读卡器 D. 终端打印系统	C
156567	单选题	以下哪种地貌不是特殊地貌。	A. 冲沟 B. 陡崖 C. 山脚 D. 滑坡	C
156588	单选题	有利于提高奔跑速度，还可以节省体力是_____原则。	A. 走高不走低原则 B. 择近不择远原则 C. 有路不越野原则 D. 遇障提前绕原则	C
156641	单选题	圆山背等高线特点是_____。	A. 纵向延展远,转折尖锐 B. 转折圆滑 C. 阶梯状分组分布 D. 无特点	B

156560	单选题	在地图上，棕色表示_____。	A. 开阔地 B. 起伏不平的地面 C. 容易通过的林区 D. 小路、小径	B
156617	单选题	在没有指北针的情况下，下列哪一项方法是不可以用来辨别方向的。	A. 利用天体判定方位 B. 利用房屋判定方位 C. 利用植物判定方位 D. 利用磁场判定方位	D
156585	单选题	在起伏不大，无道路，植被较多、观察不便的区域，可采用_____方法。	A. 水平位移法 B. 偏向瞄准法 C. 借线法 D. 步测法	D
156632	单选题	在起伏不大、无道路、植被较多、观察不便的区域寻找检查点时可采用的方法是_____。	A. 导线法 B. 水平位移法 C. 偏向瞄准法 D. 步测法	D
156580	单选题	在起伏较大、树林密集、障碍大的地段，坚持_____。	A. 走高不走低原则 B. 择近不择远原则 C. 有路不越野原则 D. 遇障提前绕原则	D
156597	单选题	在通常情况下,独立树砍伐后,树上年轮一般是_____。	A. 南面间隔小，北面间隔大 B. 南面间隔大，北面间隔小 C. 南北面间隔差不多 D. 无法确定	B
156559	单选题	在同一地图上等高线间距大则坡_____,等高线多则山_____。	A. 缓、高 B. 缓、低 C. 陡、高 D. 陡、低	A
156603	单选题	在同一幅地图上，等高线间隔密，实地坡度_____。	A. 缓 B. 陡 C. 平 D. 低	B
156553	单选题	在我国，开展定向运动最早的是_____。	A. 北京 B. 澳门 C. 上海 D. 香港	D
156598	单选题	在我国的北方地区，大部分山上的积雪情况是_____。	A. 东南坡积雪较少，西北坡积雪较多 B. 东南坡积雪较多，西北坡积雪较少 C. 四面一样多 D. 无法确定	B
156577	单选题	在线状地物上或一侧运动时采用_____。	A. 后方交会法 B. 拇指辅行法 C. 截线法 D. 分段运动法	C

156591	单选题	最早的定向比赛出现在_____。	A. 军营 B. 学校 C. 机关 D. 社区	A
156048	多选题	比较适合制作定向地图的区域是(_____)	A. 多个学校连在一起的教育园区 B. 中小型的公园 C. 没有主干道穿越当中的区域 D. 能够明显区分边界的区域	ABCD
156062	多选题	标定地图就是使地图与实地的方位一致,我们可利用(_____)	A. 线状地物标定 B. 明显地形点标定 C. 河流 D. 直线地物标定	ABD
156027	多选题	磁北线是地图上表示地磁的方向线,它可以用来(_____)	A. 标定地图的方向 B. 测量目标的方位角 C. 判明行进路线的方向和距离 D. 使地图更加美观	ABC
156025	多选题	当你接近检查点时,应对检查点的实地准确位置作出分析和判断,并考虑采用何种方法去捕捉它。常用的方法有(_____)	A. 定点攻击法 B. 偏向瞄准法 C. 距离定点法 D. 地貌分析法	ABCD
156061	多选题	地貌的外表形态尽管千差万别,但它们都是由某些基本形态组成的,这些基本形态是(_____)	A. 山顶 B. 凹地 C. 山背 D. 鞍部	ABCD
156031	多选题	地貌是指地表平坦起伏的自然状态,如(_____)	A. 江河 B. 山地 C. 丘陵 D. 土涯	BCD
156068	多选题	地图比例尺的特点是(_____)	A. 不同定向地图之间的比例尺大小是按比值衡量 B. 是地图上最重要的参数之一 C. 实地比例尺越大则内容显示越详细 D. 比例尺越大图上量测的精度越高	ACD
156030	多选题	地物是指分布在地面上的人工或自然的固定性物体,如(_____)	A. 湖泊 B. 道路 C. 洼地 D. 建筑物	ABD
156047	多选题	等高线的种类有(_____)	A. 首曲线 B. 间曲线 C. 助曲线 D. 计曲线	ABCD

156060	多选题	等高线显示地貌的特点（_____）	A. 在同一条等高线上各点的高度相等，并各自闭合。 B. 在同一幅地图上，等高线多，山就高；等高线少，山就低；凹地相反 C. 在同一幅地图上，等高线间隔密，实地坡度陡；等高线间隔稀，实地坡度缓 D. 等高线的弯曲形状与相应实地地貌形态相似	ABCD
156029	多选题	点状地物符号表示如（_____）	A. 井 B. 坑 C. 树 D. 石块	ABCD
156024	多选题	电子打卡计时系统由（_____）组成。	A. 指卡 B. 打卡器 C. 终端打印系统 D. 点标旗	ABC
156036	多选题	定向地图的符号具有下列特点（_____）	A. 符号与实际事物的具体特征有联系 B. 符号之间有明显的差异 C. 同类事物的符号类似 D. 简单,美观,便于记忆,使用方便	ABCD
156034	多选题	定向地图的正北方一般可以通过（_____）途径获得	A. 找参照物确定 B. 正置地图，地图上的正上方为地图的北方 C. 在定向图上，背面都用一条从左至右的粗红线标出 D. 地图的磁北方向箭头所示方向为北	BCD
156069	多选题	定向地图符号分为（_____）	A. 线状符号 B. 点状符号 C. 地物符号 D. 地貌符号	CD
156032	多选题	定向路线标号是标绘在定向地图上的指示（_____）位置的符号。	A. 起点 B. 地物 C. 终点 D. 各检查点	ACD
156080	多选题	定向越野的专项身体素质训练主要由（_____）等构成。	A. 一般耐力训练 B. 速度训练 C. 专项耐力训练 D. 速度力量训练	ABCD
156023	多选题	定向越野是参加者借助（_____），以徒步越野赛跑的形式，按顺序到达地图上所标示的各个点标，以最短的时间完成规定赛程的运动项目。	A. 打卡器 B. 定向地图 C. 指卡 D. 指北针	BD

156050	多选题	定向越野有以下几个特征（_____）	A. 是一个与大自然亲密接触的过程 B. 有指北针和地图 C. 实地有放置好的点标 D. 必须按顺序依次到达各个点标	ABCD
156052	多选题	定向运动的精髓（_____）	A. 以最快速度 B. 在点与点之间做出最聪明选择 C. 必须独立寻找所有点标 D. 必须按正确顺序打卡	ABCD
156026	多选题	定向运动的类型很多，依运动方式可分为（_____）	A. 定向接力 B. 徒步定向越野 C. 积分定向 D. 借助交通工具定向	BD
156049	多选题	定向运动的类型很多，依运动方式可分为徒步定向越野和借助交通工具定向，借助交通工具定向又分（_____）	A. 乘船定向 B. 滑雪定向 C. 自行车定向 D. 骑马定向	ABCD
156053	多选题	定向运动的要求（_____）	A. 具备良好的体能 B. 独立完成 C. 快速 D. 能承受一定的压力	ABCD
156078	多选题	定向运动员的基本能力是由（_____）	A. 体能 B. 技能 C. 智能 D. 身体素质	ABC
156079	多选题	定向运动专项能力主要包括（_____）	A. 视觉反应与鉴别能力 B. 独立思考分析能力 C. 决策与判断能力 D. 方位感知能力	ABCD
156070	多选题	对点标旗的正确描述是（_____）	A. 它是三面标志旗连接成的三棱体 B. 每面点标旗上部为白色，右下部为橙红色 C. 每面点标旗尺寸为30厘米*30厘米 D. 每面点标旗为40厘米*40厘米	ABC
156071	多选题	对针孔打卡器的正确描述是（_____）	A. 用弹性较佳的塑料材料制成 B. 一端装有钢针 C. 钢针的组合图案都不相同 D. 价格便宜，使用方便	ABCD
156072	多选题	对指北针的正确描述是（_____）	A. 评价其好坏主要看其稳定性的高低 B. 它由充满液体的容器组成 C. 应避开各种电器钢铁类物体 D. 不能在磁力异常的地区使用	ABCD
156074	多选题	分段运动法对初学者来说，起到（_____）	A. 能正确把握运动方向 B. 明确站立点的图上位置 C. 减少看图时间 D. 提高运动速度	ABCD

156067	多选题	具有明显地形点的地貌特征主要有（_____）	A. 山地、鞍部 B. 特殊的地貌形态：陡崖、冲沟等 C. 谷地的拐弯、交叉和交汇点 D. 线状地物	ABC
156066	多选题	具有明显地形点的地物如线状地物的（_____）	A. 拐弯点 B. 交叉点 C. 交会点 D. 端点	ABCD
156043	多选题	路线选择的方法有（_____）	A. 借线法 B. 借点法 C. 偏向瞄准法 D. 水平位移法	ABCD
156041	多选题	路线选择的基本原则（_____）	A. 有路不越野 B. 择近不择远 C. 走高不走低 D. 遇障提前绕	ABCD
156075	多选题	路线选择时采用“就近不就远”的前提是（_____）	A. 两点之间起伏不大 B. 两点之间树林稀疏 C. 两点之间地势高 D. 两点之间通透性强	ABD
156076	多选题	路线选择时采用“遇障提前绕”的前提是（_____）	A. 两点之间起伏较大 B. 两点之间平坦 C. 两点之间树林密集 D. 两点之间障碍大	ACD
156077	多选题	路线选择中使用借点法时，高大或明显的地形点可以是（_____）	A. 高塔 B. 建筑物 C. 路的交叉点 D. 拐弯点	ABCD
156065	多选题	路线选择中使用水平位移法时，应注意以下几点（_____）	A. 站立点或辅助点与检查点在同一高度 B. 站立点或辅助点与检查点之间植被可通行且无其他不利奔跑的障碍物 C. 有意识地将目标偏移一定角度 D. 由于体力下降的原因，往往令你无意识的往山下偏移，努力做到下（上）几米就上（下）几米的纠错措施	ABD
156038	多选题	确定站立点在地图上位置可以（_____）	A. 比较确定 B. 直接确定 C. 利用位置关系来确定 D. 利用交会法确定	BCD
156035	多选题	世界重要的国际比赛有（_____）	A. 瑞典五日赛 B. 瑞士6日赛 C. 芬兰24小时接力赛 D. 苏格兰6日赛	ABCD

156037	多选题	我们可以利用（_____）来进行实地判定方位	A. 指北针 B. 地物 C. 太阳和手表 D. 道路	ABC
156028	多选题	线状地物符号表示如（_____）	A. 小河 B. 高墙 C. 道路 D. 树	ABC
156042	多选题	选择一条好的路线其艺术性在于（_____）	A. 跑的舒服 B. 路线最简单 C. 它是一条安全性能最高的路线 D. 它是一条体能消耗最少的路线	CD
156064	多选题	选择一条最佳的行进路线，简单地说应符合（_____）	A. 省时间 B. 省体力 C. 最安全 D. 便于发挥自己的技能或体能优势	ABCD
156081	多选题	一条好的定向比赛路线的特征是（_____）	A. 点标明显易找 B. 路线选择少 C. 路线不太长 D. 路线不交叉	ABCD
156063	多选题	有路不越野是因为（_____）	A. 道路有利于运动中图地对照 B. 有利于运动中随时明确站立点在图上位置 C. 有利于提高奔跑速度 D. 可以节省体力	ABCD
156056	多选题	在定向地图中，黑色表示的地形内容如（_____）	A. 建设物 B. 围栏 C. 小路 D. 岩石	ABCD
156058	多选题	在定向地图中，红/紫红色指（_____）	A. 南北线 B. 地图上指北的粗线 C. 等高线 D. 定向路线	ABD
156057	多选题	在定向地图中，黄绿色表示的地形内容如（_____）	A. 民宅 B. 私家花园 C. 私家草坪 D. 森林	ABC
156054	多选题	在定向地图中，黄色表示的地形内容如（_____）	A. 开阔地 B. 庄稼地 C. 草地 D. 林间空地	ABCD
156059	多选题	在定向地图中，蓝色表示的地形内容如（_____）	A. 沼泽地 B. 河流 C. 水坑 D. 喷泉	ABCD

156055	多选题	在定向地图中，棕色表示的地形内容如（_____）	A. 等级公路 B. 高地 C. 等高线 D. 小丘	ABCD
156044	多选题	在定向运动规则中，下列情况判运动员成绩无效（_____）	A. 受到二次警告者 B. 竞赛中超过组委会规定的终点关闭时间 C. 在比赛中丢失卡、地图、号码布 D. 因各种原因退出比赛者	ABCD
156045	多选题	在定向运动规则中，下列情况视为作弊（_____）	A. 有证据表明在竞赛前勘察过竞赛场地者 B. 接受别人帮助 C. 为别人提供帮助 D. 竞赛未结束，运动员到达终点后，再进入赛区	ABCD
156073	多选题	在定向运动中，（_____）它们之间互为条件，密切联系。	A. 读图 B. 对照地形 C. 确定站立点 D. 确定目标点	BCD
156040	多选题	在定向运动中,我们可以采用（_____）方法来提高自身按图行进的能力。	A. 拇指辅行法 B. 分段运动法 C. 连续运动法 D. 一次记忆运动法	ABCD
156046	多选题	在没有指北针的情况下可利用天体来判定方位如（_____）	A. 利用太阳判定方位 B. 夜间利用南十字星座判定方位 C. 利用月亮判定方位 D. 夜间利用北极星判定方位	ABD
156039	多选题	站立点和目标点的确定互为条件,当目标点已知,要确定站立点时,可用（_____）	A. 后方交会法 B. 截线法 C. 借线法 D. 磁方位角交会法	ABD
156033	多选题	指北针在定向运动中的作用主要有（_____）	A. 标定地图 B. 出发时用指北针确定行进方向 C. 途中遗失方向时用指北针走出困境 D. 寻找点标过程中确定点标的大概位置	ABCD
156051	多选题	最早的定向比赛是出现在1895年（_____）的军营里。	A. 芬兰 B. 瑞典 C. 挪威 D. 英国	BC
156297	判断题	“定向”一词最早出现在1886年的瑞典，意思是在地图和指北针的帮助下，穿越不被人所知的地带。		正确
156517	判断题	“定向”一启最早出现在1886年的典籍，意思是在地图和指北针的帮助下，穿越不被人所知的地带。		正确

156456	判断题	《学校体育工作条例》规定：要保证各级各类学校的学生每天有45分钟的体育活动时间。	错误
156287	判断题	1931年举行了第一届世界定向锦标赛。	错误
156518	判断题	1932年举行了第一届世界定向锦标赛。	正确
156512	判断题	1948年在丹麦首都哥本哈根成立了国际定向联合会（IOF）。	正确
156305	判断题	1991年7月，国际定向运动联合会就批准中国以“中国定向运动委	错误
156292	判断题	1994年在我国举行了第一届全国定向锦标赛。	正确
156526	判断题	1994年在我国举行了第一届全国定向锦标赛。	正确
156306	判断题	1995年“中国定向运动委员会”正式更名为“定向运动协会”简称“中国定	正确
156523	判断题	1995年以后，我国定向越野的组织名称是中国定向运动协会。	正确
156296	判断题	2001年定向运动成为“世界运动会”的正式比赛项目。	正确
156546	判断题	鞍部是连接山脊上相邻的山头间的凹下部分，形如马鞍状。	正确
156351	判断题	凹地是连接山脊上相邻的山头间的凹下部分，形如马鞍状。	错误
156465	判断题	奥林匹克运动是国际奥委会领导而源于奥林匹克主义具有持续性、世界性的社会文化的运动。	正确
156262	判断题	半距等高线和辅助等高线共用于局部地区，显示局部地貌，所以它不像首曲线那样一定要每条闭合。	正确
156478	判断题	比例尺越大，图上两点间的实地距离越大。	错误
156487	判断题	比赛的终止关闭时间为最后一批运动员出发，预计完成全赛程所需时间的1.5倍至2倍时间。	正确
156276	判断题	比周围地面凹陷且经常无水的低地叫凹地，大面积的凹地称盆地。	正确
156320	判断题	避免绞痛的预防措施有:应注意选择良好的锻炼环境，准备活动要充分，避免运动中和运动后喝冷饮。	正确
156396	判断题	标定地图就是使地图与实地的方位不一致。	错误
156498	判断题	标定地图是现地对照地图的首要步骤。	正确
156424	判断题	不能明显区分边界的区域不适合制作定向越野地图。	正确
156511	判断题	冲沟一般是被流水冲刷而成，主要分布在山谷。	正确
156422	判断题	初学者平时练习或参加比赛最理想的运动方法是连续运动法。	错误
156387	判断题	磁北线一般用黑色、红色或蓝色的平行线表示。	正确
156277	判断题	从定向地图上量得的距离，无论是直线的还是曲线的，都是两点间的水平距离。	正确
156266	判断题	从某点的磁北方向线起，依逆时针方向到目标方向线间的水平夹角称为磁方位角。	错误
156414	判断题	大面积的低地称为盆地，小面积的低地称为凹地，石灰岩地区多见有凹地地形。	正确
156509	判断题	当穿越稠密树丛、竹丛、藤蔓时，要防止被植物划伤或戳伤，一般都用一手或两手随时护住脸部。	正确
156344	判断题	当待测点无线状地物可利用，地图与现地相应地都有两个以上的明显地形点，且地形较开阔，视线良好的情况下，可以采用后方交会法确定站	正确
156535	判断题	当待测点无线状地物可利用，地图与现地相应地都有两个以上的明显地形点，且地形较开阔，视线良好的情况下，可以采用后方交会法确定站	正确
156347	判断题	当检查点设在明显，较大的地物、地貌点上或附近时，可采用定点攻击法。	正确
156541	判断题	当检查点设在明显，较大的地物、地貌点上或附近时，可采用定点攻击法。	正确

156348	判断题	当检查点设在线状地物如大路、沟渠、河流的一侧时，可用偏向瞄准法。	正确
156542	判断题	当检查点设在线状地物如大路、沟渠、河流的一侧时，可用偏向瞄准法。	正确
156278	判断题	当检查点在地势较平坦，无路，植被较多，或检查点在细碎的地貌特征之中，可以采用地貌分析法。	错误
156493	判断题	当两人或以上攀爬山体时，相邻两人不可在同一直线上，以免误伤后者。	正确
156475	判断题	当迷路时，应立即停止前进，赶快回忆刚走过的路线，迅速沿原路返回；或者登上高处辨清方向后再行进。	正确
156540	判断题	当你接近检查点时，应对检查点的实地准确位置作出分析和判断，并考虑采用何种方法去捕捉它。常用的方法有定点攻击法、偏向瞄准法、距	正确
156501	判断题	当你拿到地图后，你首先要做的是找终点。	错误
156269	判断题	当水系植被的外周围着黑线时，表示该地物在通常气候条件下就能通行。	错误
156273	判断题	当站立点位于明显地形点附近时，可以利用位置关系来确定站立点。利用位置关系确定站立点主要的依据两个要素，一是站立点至明显点的方	正确
156314	判断题	到达终点，在你冲过终点线时必须打【终止】卡座，终止你的比赛时间，否则你的成绩将视为无效。	正确
156484	判断题	道路、比赛路线用紫色或大红色表示。	正确
156268	判断题	地貌是表示地球表面高低起伏的各种形态。	正确
156358	判断题	地貌是指地表平坦起伏的自然状态,如山地、丘陵、土崖。	正确
156359	判断题	地面上某点的海拔高度称为等高距。	错误
156537	判断题	地面上某点的海拔高度称为高程。	正确
156360	判断题	地面上某两个点的海拔高度之差为高差。	正确
156538	判断题	地面上某两个点的海拔高度之差为高差。	正确
156384	判断题	地图符号分为地物符号和特殊符号。	错误
156272	判断题	地图上的方位是:上北，下南，左西，右东，当我们在实地正确地辨别了方向之后，只要将越野图的上方对向实地的北方，地图即已标定。	正确
156339	判断题	地图上的每条等高线都是实地等高线的水平投影，它既描绘出地貌的水平轮廓，也表示出地貌的起伏。	正确
156476	判断题	地图上空旷的地域用白色表示。	错误
156447	判断题	地图现势性强，点与点之间道路标示详细，则可选择有路不越野原则。	正确
156284	判断题	地图因雨水冲刷而形成的大小深沟称冲沟。	正确
156357	判断题	地物是指分布在地面上的人工或自然的固定性物体,如湖泊、道路、建筑物。	正确
156513	判断题	地物指分布在地面上自然形成和人工建造的固定物体，它们在地图上显示可分为依比例尺、半依比例尺、不依比例尺的符号。	正确
156383	判断题	等高距的选择可以根据图形样式而定。	错误
156413	判断题	等高距指地图上相邻等高线间的高差，即两相邻平行水平截面间的垂直距离。	正确
156430	判断题	等高线不是定向地图上表示细节的符号。	正确
156302	判断题	点标旗是由三面标志旗连接成的三棱体。	正确
156288	判断题	点标旗是由三面标志旗连接成的三棱体。每面点标旗为30×30厘米的正方形，由对角线一分为二，左上部为白色，右下部为橙红色。	正确
156519	判断题	点标旗是由三面标志旗连接成的三棱体。每面点标旗为30×30厘米的正方形，由对角线一分为二，左上部为白色，右下部为橙红色。	正确

156331	判断题	点状符号能表示事物的分布位置，形状和大小。	错误
156520	判断题	电子打卡计时系统由指卡、打卡器、端打印系统组成。	正确
156289	判断题	电子打卡计时系统由指卡、打卡器、终端打印系统组成。	正确
156392	判断题	电子打卡系统中的核查器是确认指卡中的信息是否已清除，如没有被清除，核查器不会反馈信息，必须重新打清除器。	正确
156391	判断题	电子打卡系统中的清除器是确认指卡中的信息是否已被清除。	错误
156304	判断题	定向比赛不是国际大学生体育联合会的一个正式比赛项目。	错误
156421	判断题	定向比赛中最常用的标定地图的方法是利用线状地物标定。	错误
156439	判断题	定向地图的地图符号包括地物符号，洼地不属于地物符号。	错误
156529	判断题	定向地图的符号可分为面状符号、线状符号、点状符号。	正确
156338	判断题	定向地图的符号着色主要表示了事物的质量差异，数量差异和区分事物的重要程度。	正确
156326	判断题	定向地图的制作是在不需要底图的基础上，在对所需的区域进行实地测绘之后，将各种符合定向比赛所需要的地理信息绘制上去的过程。	错误
156337	判断题	定向地图符号的大小，线条的粗细，符号间最小距离的规定，都是以日光条件下的正常视力为依据制定的。	错误
156329	判断题	定向地图上，比例分式中分母越小，地图比例尺就越小，地图上描绘的内容就越详尽，分母越大，地图比例尺就越大，地图上描绘的内容就越	错误
156330	判断题	定向地图上比例尺越大，图上量测的精度就越高，比例尺越小，图上量测的精度就越低。	正确
156280	判断题	定向地图上的白色代表开阔地，易奔跑。	错误
156349	判断题	定向地图上的等高线，高山，小丘、主干道及坚硬的路面为黑色来表示。	错误
156543	判断题	定向地图上的等高线，高山，小丘、主干道及坚硬的路面用棕色来表示。	正确
156342	判断题	定向地图上的符号的构成要素包括图形、大小、颜色。	正确
156530	判断题	定向地图上的符号的构成要素包括图形、大小、颜色。	正确
156333	判断题	定向地图上的符号图形主要是表示地理事物性质上的差别。	正确
156267	判断题	定向地图上的图例说明是专业定向地图上的重要注记，它可帮助你理解地图所表示的事物。它采用的是国际语言符号，所有符号全球通用。	正确
156532	判断题	定向地图上绘有的若干条相等距离的，平行的，北端带有箭头的红色线条，称为磁北方向线。	正确
156343	判断题	定向地图上绘有的若干条相等距离的，平行的，北端带有箭头的红色线条，称为目标方向线。	错误
156300	判断题	定向地图是为定向比赛专门测绘，制作的精确而详细的地形图。	正确
156301	判断题	定向地图为了便于参赛选手比较，判断实地地面的障碍程度，同时保证地图具有很好的阅读性，定向地图使用国际统一标准的符号，尽可能多	正确
156364	判断题	定向地图与其它地图的主要区别是定向地图使用国际统一标准的符号，尽可能多地标示出实地的各种地貌和植被状况。	正确
156389	判断题	定向路线标号是标绘在定向地图上的指示起点、终点和检查点位置的符号，通常用红色或紫红色标绘或套印在地图上。	正确
156270	判断题	定向图不是地面客观存在的机械反映，它是通过制图人采用综合，概括，夸大，取舍，移位等制图综合方法完成的。因此，图上物体的数	正确
156505	判断题	定向途中需要掌握随时用指北针标定地图的基本技能。	正确
156436	判断题	定向越野比赛中的号码一般不超过 24 cm×20cm。	正确
156291	判断题	定向越野的主要国际组织的名称是国际单项体育联合总会。	错误
156522	判断题	定向越野的主要国际组织的名称是国际定向运动联合会。	正确

156286	判断题	定向越野起源于丹麦。	错误
156516	判断题	定向越野起源于瑞典。	正确
156293	判断题	定向越野是参加者借助于定向地图和指北针，以徒步越野赛跑的形式，找到地图上所标示的各个点标，以最短的时间完成规定赛程的运动项目	错误
156451	判断题	定向运动的核心问题是识别和判定地图。	错误
156444	判断题	定向运动的运动方式是典型的智慧型运动项目，定向运动中点与点之间的路线是固定的。	错误
156496	判断题	定向运动对年龄限制小，从3岁的小孩到90岁的老人都可参加，残疾人也可参加。	正确
156450	判断题	定向运动技能培养与提高的最有效的途径是野外定向。	错误
156488	判断题	定向运动竞赛是以个人或团体独立完成各项竞赛任务的，所以竞赛出发是以分时出发，国际定向运动竞赛出发分时间间隔为3分钟。	正确
156363	判断题	定向运动社会性方面的特点有游戏性、竞技性、群众性、实用性。	正确
156473	判断题	定向运动是运动员借助地形图和指北针，按规定的顺序寻找若干个标绘在地面上的地面检查点，并以最短的时间完成全赛程的体育运动。	正确
156474	判断题	定向运动找点时，为了方便可以先找4号点再找3号点。	错误
156299	判断题	定向运动之父是瑞典的吉兰特。	正确
156362	判断题	定向运动自然性方面的特点有运动性、智能性、环境性、情趣性。	正确
156367	判断题	对于在校园举行的定向赛事，单个学校或多个校园连在一起的教育园区比较适合制作地图。	正确
156283	判断题	对照地形，确定站立点和目标点，三者互为条件，有密切联系，三者没有固定的先后顺序，可根据具体情况决定。	正确
156400	判断题	对照地形就是将地图与相应实地的地物、地貌进行逐一对照。	正确
156428	判断题	发展最大力量最常用的手段是负重抗阻力练习。	正确
156417	判断题	凡是不能用等高线表示的地貌都称为特殊地貌，亦称变形地貌。	正确
156334	判断题	符号图形具有图案和系统的特点。	正确
156335	判断题	符号图形系统化，是指各种符号图形具有内在的联系，通过图形的变化，可以把事物的量和质等特征表现出来。	正确
156354	判断题	高墙是用线状地物符号来表示。	正确
156425	判断题	个体单位体重所具有的最大力量称为相对力量。	正确
156275	判断题	根据等高线的注记来判断坡的坡向；朝字头方向为上坡，背着字头的方向为下坡。	正确
156419	判断题	根据定向运动中使用智能方式，可把定向技能分为精确定向技能和概略定向技能。	正确
156524	判断题	骨折按外伤，造成的后果分类，可分为闭合性骨折、开放性骨折。	正确
156294	判断题	国际定向运动联合会，于1960年5月在丹麦首都哥本哈根成立	错误
156515	判断题	国际定向运动联合会，于1961年5月在丹麦成立。	正确
156295	判断题	国际定向运动联合会，于1961年5月在丹麦首都哥本哈根成立，当时只有10个国家的组织成为正式会员。	正确
156514	判断题	国际定向运动联合会，于1961年5月在丹麦首都哥本哈根成立。	正确
156445	判断题	国际定向运动联合会的英文缩写为IOF。	正确
156471	判断题	国际定向运动联合会将定向越野项目划分为徒步定向、滑雪定向、山地自行车定向和轮椅定向。	正确
156438	判断题	国际检查点说明符号“V”表示坑。	正确
156388	判断题	国际检查点说明符号的表头主要包括组别、路线长度。	错误
156281	判断题	黑色代表任何人造物体，如建筑物，围栏，还代表小路，小径、输电线和岩石，悬崖峭壁及大石头。	正确

156402	判断题	后方交会法是在线状地物上或一侧运动时采用。	错误
156440	判断题	湖泊、溪流、沼泽用蓝色颜色表示。	正确
156352	判断题	湖泊是用面状地物符号来表示。	正确
156404	判断题	滑坡形成的原因是沙质或石质山坡受风化作用。	错误
156382	判断题	踝关节扭伤24小时之后应行当进行冷敷。	错误
156282	判断题	黄色代表私宅区域，如民宅，私家花园或草坪，禁入。	错误
156408	判断题	技术全面、经验丰富的选手参加比赛最理想的运动方法是一次记忆法。	正确
156411	判断题	尖山顶的等高线特点是环圈小而间隔小，转折锋锐。	正确
156477	判断题	检查点标志的字母和数字应为红色。	正确
156303	判断题	检查点是组织者于赛前在比赛场地的有关位置所安放的标志，它应在地图上准确地表示出来。	正确
156504	判断题	检查卡打印的图案模糊不清，确实无法辨认的，可判罚运动员成绩无效的。	正确
156497	判断题	接受别人的帮助，如指路、寻找点标、使用点签者为犯规。	错误
156341	判断题	截线法是在线状地物上或一侧运动时采用。	正确
156403	判断题	截线法是在线状地物上或一侧运动时采用。	正确
156452	判断题	借点法又称攻击点法。	正确
156453	判断题	借线法又称扶手法。	正确
156491	判断题	竞赛的起点和终点必须设在同一个地点。	错误
156433	判断题	旧的定向地图不适合作为制作定向地图的底图。	错误
156500	判断题	可以根据等高线分布情况用来判定地表形态（山地或谷地）。	正确
156336	判断题	客观事物在地面上所占的面积较小，在图上不能按比例尺表示其分布范围势，则用点状符合表示。	正确
156355	判断题	坑是用点状地物符号来表示。	正确
156386	判断题	蓝色代表任何有水的地方	正确
156544	判断题	蓝色象征任何有水的地方。	正确
156427	判断题	力量素质不包括绝对力量和相对力量。	错误
156409	判断题	利用地物特征判定方位是指根据某些具有方向指示性的地物和现象来判定方位。	正确
156480	判断题	利用河流判断地貌起伏时，沿河流方向时，向河流源表示上坡。	正确
156398	判断题	利用明显地形点可以标定地图。	正确
156443	判断题	利用太阳和手表判定方位是利用当地时间折半对太阳，12字头指北方来判断。	正确
156483	判断题	利用太阳与时表判定方向，要领是“时数折半对太阳，12指的是北方”。	正确
156397	判断题	利用线状地物如道路、水渠等可以标定地图。	正确
156271	判断题	利用指北针判定方位须将指北针放平，待磁针完全静止后，磁针的红色一端即N端为南面，S端为北面。	错误
156482	判断题	路线设计应使最佳路线的总爬高量不超过其总长度的4%。	正确
156332	判断题	面状符号能表示事物的分布位置，长度和形状，但不能表示其宽度。	错误
156507	判断题	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。	正确
156395	判断题	拿到一张新的定向地图，首先要了解的是地图的比例尺和等高距，这直接影响到你的距离感和爬高量。	正确
156434	判断题	南、北纬度在20°~30°之间地区的中午前后不宜利用太阳和手表来判定方位。	正确
156492	判断题	判定地貌结构，就是综合、完全的了解一定区域内地貌的项目关系和位置。	正确

156481	判断题	判定方向时，使用指北针不应在高压线下使用。	正确
156324	判断题	轻微的擦伤，只需在伤口周围用红药水或紫药水，几天后即可愈合。	正确
156399	判断题	确定站立点就是确定实地某一目标在地图上的相应位置。	错误
156381	判断题	确定站立点在地图上位置可以利用交会法确定。	正确
156464	判断题	人们应付、承受及调节各种心理压力的能力称为心理素质。	正确
156462	判断题	人体只有承担合理的运动负荷，才能增强体质。	正确
156472	判断题	日夜交替定向竞赛的组合形式可以是:设两条路线，一条在白天进行竞赛，一条在夜间进行竞赛。	正确
156470	判断题	如被蜂蜇伤的处理方法，可用弱碱性溶液如3%氨水，肥皂水，苏打水，牛奶甚至尿液涂抹被蜇伤处，以中和酸性中毒，也可用红花油，风	正确
156323	判断题	如被蝎子蜇伤，由于蝎子的毒液呈酸性，用碱性液体就能中和。可立即用5%~10%和小苏打水或肥皂水，石灰水冲洗。然后涂上较浓的碱水或	错误
156346	判断题	如果你在平坦的道路上，以大约120单步分钟的速度跑进时，每个单步的步幅为75厘米，那么，你的复步步长是150厘米。	正确
156539	判断题	如果你在平坦的道路上，以大约120单步分钟的速度跑进时，每个单步的步幅为75厘米，那么，你的复步步长是150厘米。	正确
156361	判断题	瑞典五日赛是国际定向联合会主办及正式认可的比赛。	错误
156508	判断题	若在高于1.5米的地方往下落时，应设法降低下跳的高差。	正确
156410	判断题	山背就是从山脚至山顶凸形的部分。	正确
156412	判断题	山背可分为尖山背和圆山背两类。	错误
156416	判断题	山背是同脉上由数个相邻山顶、鞍部交错连接的最高棱线。	错误
156345	判断题	山顶依其形状可分为尖顶、圆顶、平顶三种。	正确
156536	判断题	山顶依其形状可分为尖顶、圆顶、平顶三种。	正确
156418	判断题	山沟、陡崖、滑坡、山垄等都是变形地貌。	错误
156502	判断题	山谷、山背、平地、森林都表示地物。	错误
156415	判断题	山谷可分为尖形谷和圆形谷。	错误
156350	判断题	山谷是相邻两山背山脊间的低凹部分。	正确
156545	判断题	山谷是相邻两山背山脊间的低凹部分。	正确
156356	判断题	石块是用点状地物符号来表示。	正确
156485	判断题	实地斜坡的坡度为上陡下缓的斜面叫凹形斜面。	正确
156265	判断题	示坡线可以帮助你了解山的起伏，即哪里是上坡，哪里是下坡。一般顺着示坡线的方向为上坡，逆着示坡线的方向为下坡。	错误
156264	判断题	示坡线是指顺着下坡方向绘制并与等高线垂直相交的小短线。	正确
156521	判断题	世界定向锦标赛每两年举办一次。	正确
156290	判断题	世界定向锦标赛每一年举办一次。	错误
156353	判断题	树是用线状地物符号来表示。	错误
156426	判断题	速度素质不包括反应速度。	错误
156437	判断题	速度素质是指人体快速运动的能力。	正确
156455	判断题	体育教师应以教学原则为指导，来设计、调节、控制教学活动。	正确
156458	判断题	体育教学的主体是学生。	正确
156463	判断题	体育教学过程的三个阶段就是动作技能形成的三个阶段。	错误
156460	判断题	体育教学中，为显示动作的前后部位可采用正面示范。	错误
156459	判断题	体育课的基础结构是根据人的认识活动规律提出的。	错误
156461	判断题	体育课的一般密度应是越大越好。	错误
156467	判断题	体育运动对神经衰弱来说是一种动员身体内部的生理力量来调节大脑功能的好办法。	正确
156466	判断题	体质是指人体的质量，体质应包括体格、体能和适应能力三部分。	正确

156385	判断题	田野、牧场或空旷地用棕色表示。	错误
156263	判断题	同一地形，等高距越大，等高线越密，地貌显示就越简略。	错误
156531	判断题	图上等高线按其作用不同可分为基本等高线、加粗等高线、半距等高线、辅助等高线。	正确
156432	判断题	为举行一些介绍性质或者初级赛事，地图所需的区域范围在400×400平方米左右就足够。	正确
156274	判断题	为了区别凹地与山顶，表示山顶的环圈都要加绘示坡线。	错误
156380	判断题	我们可以利用太阳和手表来进行实地判定方位。	正确
156446	判断题	我们有意识地将目标方向往左或往右移一定角度后，就非常明确检查点的位置，这种方法是偏向瞄准法。	正确
156510	判断题	我们在沿定向路线行进时，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。	正确
156489	判断题	小组赛时，同组运动员须同时出发完成竞赛。	正确
156547	判断题	校园地图的比例一般比较大，可以为1:1000、1:2000、1:3000、1:4000及1:5000。	正确
156285	判断题	斜面表面因雨水或其他外力影响而滑落的地段称为陡崖。	错误
156307	判断题	选择最佳比赛路线时，应根据每一段赛程的具体情况，结合自己的特点综合判断，要有利于发挥自己的技术，战术，体能优势，权衡利弊。	正确
156457	判断题	学校课余体育竞赛的法规性文件是竞赛规程。	正确
156454	判断题	学校体育是终身体育的基础环节。	错误
156533	判断题	岩石、石块是地貌的特殊形式。	正确
156495	判断题	野外活动受伤时，应坚持“轻伤不下火线”的原则。	错误
156486	判断题	一般情况下，定向运动地图上不会出现地名。	正确
156534	判断题	一条完整线路的检查点说明符号表由表头、表身、表尾三部分组成。	正确
156405	判断题	圆山背等高线特点是阶梯状分组分布。	错误
156469	判断题	运动处方的主要内容是锻炼方法、运动负荷、运动频率、运动节奏。	正确
156527	判断题	在比例尺为1:10000的地图上的3毫米，相当于实际地形为30米。	正确
156528	判断题	在比例尺为1:150000的地图上的30毫米，相当于实际地形为450米。	正确
156431	判断题	在标定磁北线时，我们使用的工具是直尺。	错误
156499	判断题	在地图中，用绿色表示可通行的树林区域，可跑的平缓荒原等。	错误
156313	判断题	在定向比赛中，如果你漏打点，你的成绩将是无效成绩。但你在比赛过程中发现漏打检查点并进行重打再按规定顺序找检查点，此成绩则为有效。	正确
156449	判断题	在定向比赛中，运动员因伤病不能继续完成竞赛时，以弃权处理，退赛后应尽快向就近裁判员报告。	正确
156525	判断题	在定向地图上比例尺的表示形式一般有数字式、文字式、图解式。	正确
156390	判断题	在定向地图中，起点用正三角形，终点用两个同心圆，各检查点用圆来表示。	正确
156310	判断题	在定向越野奔跑过程中过障碍物遇到小的沟渠，土坑，矮的灌木丛或倒伏树木时，要提高跑速，大步跨跳而过；在落地的同时，上体稍向前。	正确
156308	判断题	在定向越野奔跑过程中上坡时，上体应稍后倾，并以全脚掌或脚跟着地的方法进行，遇到较陡的上坡或地面很滑的斜坡，可用侧脚掌着地，甚。	错误
156309	判断题	在定向越野奔跑过程中下坡时，上体应前倾，大腿高抬一些，并用前脚掌着地，小步跑下去。	错误
156406	判断题	在定向越野中，若两点之间起伏不大，树林稀疏，通透性强，则可选择“有路不越野”原则。	错误
156407	判断题	在定向越野中，在起伏较大、树林密集、障碍大的地段，坚持“遇障提前绕”的原则。	正确

156377	判断题	在定向运动比赛中，出发后未到终点报到判运动员成绩无效。	错误
156365	判断题	在定向运动比赛中，队员在出发区提前取图或抢先出发给予警告处罚。	正确
156366	判断题	在定向运动比赛中，队员在出发区在比赛中妨碍裁判员正常工作者给予警告处罚。	正确
156371	判断题	在定向运动比赛中，竞赛中超过组委会规定的终点关闭时间者要被取消竞赛资格。	错误
156374	判断题	在定向运动比赛中，竞赛中使用交通工具者要被取消竞赛资格。	正确
156373	判断题	在定向运动比赛中，冒名顶替参加竞赛者要被取消竞赛资格。	正确
156368	判断题	在定向运动比赛中，受到两次警告者给予运动员警告处罚。	错误
156376	判断题	在定向运动比赛中，未按大会要求佩带比赛标志判运动员成绩无效。	错误
156372	判断题	在定向运动比赛中，未按规定读取成绩者判运动员成绩无效。	正确
156375	判断题	在定向运动比赛中，一次检录不到者判运动员成绩无效。	错误
156370	判断题	在定向运动比赛中，因各种原因退出比赛者要被取消竞赛资格。	错误
156369	判断题	在定向运动比赛中，在比赛中丢失检查卡，地图、号码布者判运动员成绩无效。	正确
156394	判断题	在定向运动规则中，竞赛未结束，运动员到达终点后，再进入赛区视为作弊。	正确
156393	判断题	在定向运动中，为了给地图定向和辨别方向，最有用的工具就是指北针。	正确
156317	判断题	在定向运动中，造成关节扭伤的内因是由于训练水平不够，柔韧性、力量、协调性差。	错误
156318	判断题	在定向运动中，造成关节扭伤的外因是:准备活动不够，场地滑，器材使用不当，动作难度大（动作速度快、旋转、跳跃多）。	正确
156316	判断题	在定向运动中，造成肌肉韧带拉伤的外因，是由于准备活动不充分，环境差，教练专业水平低。	正确
156315	判断题	在定向运动中造成肌肉韧带拉伤的原因是由于技术掌握不好，协调性差，关节周围肌肉力量小，生理结构不佳，体力差。	错误
156325	判断题	在进行定向比赛时，不需要获得场地所有者的使用许可。	错误
156435	判断题	在没有指北针的情况下，利用天体可以判定方位。	正确
156312	判断题	在起点，当离出发还剩最后1分钟时，你就进入最前面的区域等待，最后五秒钟发令器会提示。	错误
156311	判断题	在起点，通常在出发前1分钟进入待发区，同时将你的指卡打【清除】卡座，清除指卡的信息。	错误
156379	判断题	在使用指北针时应该注意不要离铁、磁性物质太近。	正确
156378	判断题	在使用指北针时应该注意尽量保持指北针处于水平位置。	正确
156442	判断题	在通常情况下,独立树砍伐后,树上年轮一般是南面间隔小，北面间隔大	错误
156261	判断题	在同一地图上，等高线间隔大，则坡陡；间隔小，则坡缓。	错误
156340	判断题	在同一条等高线上的任何点的高度都是相等的，是条闭合的曲线。	正确
156279	判断题	在我国，大体上说，春秋季节太阳出于东方，没于西方；夏季太阳出于东偏南，落于西偏南；冬季太阳出于东偏北而落于西偏北。	错误
156441	判断题	在我国的北方地区，大部分山上的积雪情况是四面一样多。	错误
156503	判断题	在校园、公园定向赛中，检查点旗一般悬挂在离地面高度50-90厘米。	错误
156420	判断题	在行进中,特别是在奔跑中最常见确定站立点的方法是直接确定。	正确
156490	判断题	在寻找过程中，打到非自己路线的检查点，但已按本组规定的路线和顺序完成竞赛不影响比赛成绩。	正确
156494	判断题	在一条典型的定向越野比赛路线中，起点用三角符号表示。	正确
156448	判断题	在制作定向地图时，测量图是适合作为定向地图制作的底图的。	正确

156321	判断题	造成肌腱，小腿肌痛的原因是由于动作不准确，鞋子不合脚，脚的生理结构不好。	错误
156322	判断题	造成脚底筋膜炎和神经刺痛的原因是由于经常提脚跟造成。	错误
156319	判断题	造成运动疲劳的原因是由于训练方法不对，不循序渐进，不系统训练，运动量大，训练时间长，休息不充分等。	正确
156401	判断题	站立点和目标点的确定互为条件,当目标点已知,要确定站立点时,可用借线法来确定。	错误
156468	判断题	长时间的脑力劳动，使大脑长期持久地高度兴奋而引起过度疲劳是引起神经衰弱的主要原因。	正确
156506	判断题	指北针、地图、指卡是定向运动选手必备工具。	正确
156429	判断题	制作定向地图，计算机辅助制作的时间与实地测绘的时间比例为2:1。	错误
156423	判断题	制作定向地图的软件是PPT。	错误
156328	判断题	制作定向地图时对于比例的选取可以根据场地的大小及赛事活动的目的	正确
156327	判断题	制作校园定向地图的底图是从学校的基建处获得。	正确
156479	判断题	终点的竞赛路线符号用一个圆圈表示。	错误
156298	判断题	最初的“定向运动”只是一项军事活动。	正确
156200	填空题	被誉为现代“定向运动之父”。	吉兰特
156091	填空题	即基本等高线。	首曲线
156214	填空题	即基本等高线。	首曲线
156083	填空题	年举行第一次世界定向运动比赛。	1932
156206	填空题	年我国举行了第一届全国定向锦标赛。	1994年
156099	填空题	是定向运动初学者平时练习或参加比赛最理想的运动方法。	分段运动法
156212	填空题	是根据两平面平行则两平面间必等距的原理测绘的。	等高线
156223	填空题	“连续运动法”就是指未到达_____之前，便先分析_____的地形及行进路线的运动方法。	第一辅助目标 下一辅助目标
156085	填空题	1961年5月，国际定向运动联合会（IOF）在_____成立。	哥本哈根
156084	填空题	按IOF的分类标准，定向运动包括了徒步定向、_____、山地车定向、_____和公园与城镇定向五大类。	滑雪定向 轮椅定向
156139	填空题	凹地等高线特点是_____。	内圈高于外圈
156127	填空题	把某一段的最佳运动路线一次记忆在脑子里,运动中按所记忆的路线行进,并在达到某一检查点以前又将下一路段的路线一次性记在脑中，以便到达检查点时能立即离开，连续寻找下一检查点，这种运动技能称为_____。	路段记忆法
156187	填空题	百米定向具有观赏性强、_____、易参与、_____等特点，能够锻炼运动员的反应敏捷能力和奔跑速度。	技术性高 易组织
156175	填空题	标定地图就是使地图与实地的方位一致,我们可利用线状地物标定、_____、_____)	明显地形点标定 直线地物标定
156117	填空题	表示图上长度比实际缩小10000倍的比例尺通常写成_____。	1:10000
156156	填空题	常见的特殊地貌有_____、_____、_____。	陡崖 滑坡 陡石山
156148	填空题	磁北线一般用_____、_____和_____的平行线表示	黑色 红色 蓝色

156100	填空题	当检查点位于线状地形或其附近时,可以采用_____方法。	借线法
156087	填空题	当站立点附近无线状地物可以利用, 地图与实地有两个明显的地形点, 且地形较平坦、通透视线较好的地段可以采用_____确定站立点。	后方交汇法
156178	填空题	地貌的外表形态尽管千差万别, 但它们都是由某些基本形态组成的, 这些基本形态是_____、山谷、_____、斜面。	山顶 山脊
156174	填空题	地貌的外表形态尽管千差万别, 但它们都是由某些基本形态组成的, 这些基本形态是山顶、_____、_____、_____。	凹地 山背 鞍部
156168	填空题	地图符号是按照_____、_____、_____制定的。	地物的平面形状 地物的侧面形状 按特定含义意义
156190	填空题	地图图廓一般包括图名、_____、比例尺注记、等高距注记和_____。	指北线 图例说明
156166	填空题	等高距的选择是根据_____、_____、_____而定。	地面坡度 地形图比例尺 用图目的
156136	填空题	等高距愈小, 显示地貌_____。	愈细致
156192	填空题	等高线, 即为将与地面_____邻接点连接所形成的闭合曲线。	高程相等的
156135	填空题	等高线是根据_____原理测绘的。	两平面平行则两 平面间距相等
156173	填空题	等高线显示地貌的特点等高封闭、_____、_____、_____。	多高少低 密陡稀缓 形似实地
156225	填空题	等高线一方面可以展示地表面的_____, 同时还可以帮助我们判定_____。	起伏形态 任意点的高程
156205	填空题	点标旗的尺寸为_____。	30×30厘米
156188	填空题	点标旗由_____连接组成, 左上部为白色, 右下部为_____。	三面正方形标志旗 橙红色
156189	填空题	电子打卡计时系统一般由_____、_____和_____组成。	指卡 打卡器 终端打印系统
156141	填空题	电子打卡计时系统由_____、_____和_____组成。	指卡 打卡器 终端打印系统
156186	填空题	定向比赛的路线设计应具有_____和_____。	可选择性 可分析性
156129	填空题	定向比赛中最常用的标定地图的方法是_____。	概略标定
156185	填空题	定向地图成图时必须添加的元素有_____、_____、_____和_____。	地图名称 比例尺 等高线 磁北线
156143	填空题	定向地图的符号可分为_____、_____和_____。	面状符号 线状符号 点状符号

156125	填空题	定向地图的制作主要采用哪两种基本技术_____、_____。	角度偏转 步测
156180	填空题	定向地图符号分为_____和_____。	地物符号 地貌符号
156144	填空题	定向地图上的符号的构成要素包括_____、_____和_____。	图形 大小 颜色
156195	填空题	定向地图制作的本质是在一张实地底图的基础上,在对所需的区域进行_____之后,将各种符合定向比赛所需要的_____添加到底图上去的过程。	实地测绘 地理信息
156150	填空题	定向路线标号是标绘在定向地图上的指示_____、_____、_____位置的符号。	起点 终点 各检查点
156181	填空题	定向路线标号是标绘在定向地图上的指示起点、_____、_____位置的符号。	终点 检查点
156090	填空题	定向路线符号通常用_____颜色表示。	红色
156211	填空题	定向路线符号通常用_____颜色表示。	红色
156152	填空题	定向越野的价值可以分为健身价值、_____、_____、_____。	娱乐价值 社交价值 经济价值
156177	填空题	定向越野的竞赛性、_____、_____、神秘性给人带来愉悦身心的良好效果。	游戏性 情趣性
156106	填空题	定向越野的特点主要是检验参与者的识图能力,_____,决断能力和_____。	野外线路选择能力 奔跑能力
156140	填空题	定向越野是参加者借助_____和_____,以徒步越野赛跑的形式,按顺序到达地图上所标示的各个点标,以最短的时间完成规定赛程的运动	定向地图 指南针
156229	填空题	定向运动的核心问题是_____,在定向运动中,尽可能快的找到_____是至关重要的。	检查点的查找 检查点
156095	填空题	定向运动的核心问题是_____。	检查点的查找
156171	填空题	定向运动的精髓以最快速度、在点与点之间做出最聪明选择、_____、_____。	必须独立寻找所有点标 必须按正确顺序打卡
156147	填空题	定向运动的类型很多,依运动方式可分为_____和_____。	徒步定向越野 借助交通工具定向
156169	填空题	定向运动的类型很多,依运动方式可分为徒步定向越野和借助交通工具定向,徒步定向又分夜间定向越野、_____、_____、公园定向越野	积分定向越野 接力定向越野
156172	填空题	定向运动的要求具备良好的体能、_____、_____、_____。	独立完成 快速 能承受一定的压力
156107	填空题	定向运动的运动方式是典型的_____运动项目,定向运动中点与点之间的路线是_____。	智慧型 不固定的
156082	填空题	定向运动起源于_____。	瑞典

156151	填空题	定向运动社会性方面的特点有游戏性、____、____、实用性。	竞技性 群众性
156196	填空题	定向运动是运动员借助____和____, 按规定的顺序独立地完成寻找若干个标绘在地图上的地面检查点并以____跑完全赛程的运动。	地形图 指北针 最短的时间
156184	填空题	定向运动员的基本能力是由____、____和____。	体能 技能 智能
156217	填空题	定向运动自然性方面的特点是: 运动性、智能性、____、____。	环境性 情趣性
156138	填空题	陡崖的斜面坡地大约为_____。	大于70度
156092	填空题	陡崖的斜面坡度一般大于_____。	70度
156118	填空题	对于跑进速度的把握, 正确的方法是_____。	看情况选择速度
156123	填空题	对于校园地图, 大小最好不超过_____大小。	A4
156122	填空题	对于在公园及校园举行的定向赛事, _____的区域比较适合制作地图。	单个学校的教育 园区
156221	填空题	对照地形即实地对照。将地图与相应实地的_____进行逐一对照, 然后确立自己所在的位置	地物、地貌
156104	填空题	国际定向运动联合会的英文缩写为_____。	IOF
156116	填空题	国际检查点说明符号“V”表示_____。	坑
156197	填空题	合格的定向越野比赛地域应具备下列特点: 一方面比赛地域要有一定起伏的森林地势和____; 另一方面选择____, 而且地域的通视性有限, 人烟相对稀少地区。	较好的植被 地形变化多样
156121	填空题	踝关节扭伤或部分韧带撕裂时, 应采取的正确措施是____、____和_____。	冷敷 加压包扎 抬高患肢
156132	填空题	技术全面、经验丰富的选手参加比赛最理想的运动方法是_____。	一次记忆法
156137	填空题	尖山顶等高线特点是_____。	环圈小, 间距小
156094	填空题	间曲线长____, 间距_____。	5毫米 1毫米
156215	填空题	检查点标志悬挂的地点, 一般距地面_____厘米。	80
156112	填空题	建筑物或岩石用_____颜色表示, 湖泊、溪流、沼泽用_____颜色表示。	黑色 蓝色
156126	填空题	角度偏转要注意确定_____位置。	线性的物和点状 的物
156179	填空题	具有明显地形点的地物如线状地物的拐弯点、____、____、_____。	交叉点 交会点 端点
156155	填空题	可以利用哪些地物特征来判定方位植物、凹入地物、____、_____。	宇宙 房屋
156113	填空题	空旷地区用_____颜色表示, 稀疏, 易通过的地区用_____颜色表示。	黄色 白色

156120	填空题	利用地物特征判定方位包括 利用凹入地物判定方位、____、____。	利用植物判定方位 利用季风判定方位
156109	填空题	利用太阳和手表判定方位，时间折半对太阳，12字头指_____。	北方
156161	填空题	路线选择的方法有借线法、____、____、____。	借点法 偏向瞄准法 水平位移法
156159	填空题	路线选择的基本原则____、____、____、____。	有路不越野 择近不择远 走高不走低 遇障提前绕
156183	填空题	路线选择时采用“遇障提前绕”的前提是____、____和____。	两点之间起伏较大 两点之间树林密集
156228	填空题	路线选择原则有：有路不越野、____、____、就近不就远的四大原则。	走高不走低 遇障提前绕
156149	填空题	面状地物符号在实地的面积通常较大,比如____、____和____。	树林 湖泊 建筑
156191	填空题	明显地形点的地物及其特征主要有：____、____ 面状地物的中心或者有特征的边缘、线状地物的_____。	单个地物 拐弯点、交叉点
156222	填空题	目标点已知,要确定站立点时,可用后方交会法、____或____来确定_____。	截线法 磁方位角交会法
156086	填空题	目前各种定向运动中开展最为广泛的是_____。	定向越野
156202	填空题	目前各种定向运动中开展最为广泛的是_____。	定向越野
156097	填空题	拿到一张新的地图,首先要了解的是地图的____和_____。	比例尺 等高线
156203	填空题	哪种颜色表示开阔地_____。	黄色
156131	填空题	评价指北针好坏的主要依据是_____。	指针稳定性
156098	填空题	晴朗夜间利用_____标定地图。	北极星
156219	填空题	区分指北针的好坏主要是看指针_____。	稳定性的高低
156103	填空题	全国定向锦标赛_____举行一届。	每年
156230	填空题	确定地形图上的每个点位需要的三个基本要素:方位、____和_____。	距离 高程
156153	填空题	确定站立点在地图上位置可以直接确定、____、_____。	利用位置关系来确定 利用交会法确定
156210	填空题	人造物体如建筑物、围栏等，用_____颜色表示。	黑色
156128	填空题	若已知一张地图的比例尺为1:5000，则图上3厘米代表实际距离为_____。	150米
156167	填空题	山背可分为____、____、_____。	尖山背 圆山背 平齐山背

156146	填空题	山顶依其形状可分为_____、_____和_____三种	尖顶 圆顶 平顶
156194	填空题	山脊，是由数个山顶、_____、_____相连所形成凸棱部分。	山背 鞍部
156226	填空题	树桩上的年轮，北面_____，南面_____。	间隔小 间隔大
156089	填空题	通常定向路线的起点用_____表示，终点用_____表示。	正三角形 两个同心圆
156209	填空题	通常定向路线的起点用_____表示。	正三角形
156096	填空题	途中迷失方向时用_____走出困境。	指北针
156133	填空题	未到达辅助目标之前，便分析下一辅助目标的地形及行进路线的运动方法是_____。	连续运动法
156193	填空题	我国常用的比例尺地图的等高距规定为：比例尺为	5
156213	填空题	我国常用的比例尺地图的等高距规定为：比例尺为1:50000等高距为	10米
156093	填空题	我国常用的比例尺地图的等高距为50米,比例尺为_____。	1:250000
156227	填空题	我国大部地区，尤其是北方，庙宇、宝塔的正门多朝_____，广大农村住房的正门一般也多朝_____。	南方 南开
156162	填空题	我国定向运动的主要赛事有全国定向运动锦标赛、_____、_____、_____。	全国中学生定向 锦标赛 全国大学生定向 锦标赛 全国大学生运动 会定向赛
156114	填空题	我国规定，把1956年_____平均海水面,作为全国统一的高程起算面。	黄海
156101	填空题	我们有意识地将目标方向往左或往右移一定角度后，就非常明确检查点的位置，这种是_____方法。	水平位移法
156108	填空题	夏季，太阳出于_____,落于_____。	东偏北 西偏北
156198	填空题	校园定向地图比例尺一般为_____和_____。	1: 2000 1: 5000
156154	填空题	选择定向路线的标准是省体力、_____、_____、_____。	省时间 最稳妥 最能发挥自己的 特点
156160	填空题	选择一条好的路线其艺术性在于_____、_____。	安全性能最高 体能消耗最少
156224	填空题	选择一条路线我们可以形象地把它分成三个区域:黄 区、_____、_____。	绿区 红区
156176	填空题	选择一条最佳的行进路线，简单地说应符合_____、_____、_____、 便于发挥自己的技能或体能优势。	省时间 省体力 最安全
156216	填空题	夜间定向检查点应有_____。	光源

156145	填空题	一条完整线路的检查点说明符号表由_____、_____和_____三部分组成	表头 表身 表尾
156124	填空题	在标定磁北线时,我们使用的工具是_____。	量角器
156102	填空题	在不同区域应采用不同的定向方法, _____是精确定向, _____是标准定向。	红区 黄区
156208	填空题	在地图上, 棕色表示_____。	起伏不平的地面
156142	填空题	在定向地图上比例尺的表示形式一般_____、_____和_____。	数字式 文字式 图解式
156163	填空题	在定向运动规则中, 下列情况视为作弊: 在证据表明在竞赛前勘察过竞赛场地者、_____、_____、竞赛未结束, 运动员到达终点后, 再进入赛区。	接受别人帮助 为别人提供帮助
156182	填空题	在定向运动中, 对照地形、_____、_____它们之间互为条件, 密切联系。	确定站立点 确定目标点
156158	填空题	在定向运动中,我们可以采用拇指辅行法、_____、_____、_____) 方法来提高自身按图行进的能力。	分段运动法 连续运动法 一次记忆运动法
156207	填空题	在国内近几年的公园定向图、校园定向图比例尺一般为_____。	1:4000
156119	填空题	在没有指北针的情况下, 可以用_____、_____、_____来辨别方向的。	天体 房屋 植物
156164	填空题	在没有指北针的情况下可利用_____和_____来判定方位	天体 地物特征
156165	填空题	在没有指北针的情况下可利用天体来判定方位如利用太阳判定方位、_____、_____。	夜间利用南十字 星座判定方位 夜间利用北极星 判定方位
156134	填空题	在起伏不大、无道路、植被较多、观察不便的区域寻找检查点时可采用的方法是_____。	步测法
156110	填空题	在通常情况下,独立树砍伐后,树上年轮一般是_____、_____。	南面间隔大 北面间隔小
156088	填空题	在同一地图上等高线间距大则坡_____,等高线多则山_____。	缓 高
156115	填空题	在同一幅地图上, 等高线间隔密, 实地坡度_____。	陡
156201	填空题	在我国, 开展定向运动最早的是_____。	香港
156111	填空题	在我国的北方地区, 大部分山上的积雪情况是_____、_____。	东南坡积雪较多 西北坡积雪较少
156130	填空题	在行进中,特别是在奔跑中最常见的方法_____。	直接确定
156157	填空题	站立点和目标点的确定互为条件,当目标点已知,要确定站立点时,可用_____、_____、磁方位角交会法。	后方交会法 截线法

156220	填空题	指北针是由充满液体的容器组成，若容器中发现有_____产生，则此指北针已经失效。	气泡
156204	填空题	指北针水平静止时磁针红色一端指向36°表示实际测量位置为_____。	北偏东36°
156218	填空题	指卡可存贮_____时间。	开始和结束
156199	填空题	终点区域设置要求：终点必须空旷，展望较好，便于_____和_____。	裁判人员工作 观众参观
156105	填空题	最早的定向比赛出现在_____。	军营
156170	填空题	最早的定向比赛是出现在1895年_____和_____的军营里。	瑞典 挪威
156260	问答题	地物符号的分类有哪几种？	线状地物\点状地物\面状地物
156259	问答题	定向运动地图颜色所显示的含义？	黑色----人造景观（建筑物，道路，小径）和岩石（大石头，悬崖峭壁） 棕色----地形：等高线和符号（表示山丘和小坑；高速公路，主干道） 蓝色----任何有水的地方。（湖泊，溪流，泥沼） 绿色----植被。浓密而难通过的地区。（绿色越深，越难通过） 白色----普通的林区，易通过。 黄色----空旷地。易奔
156236	问答题	定向运动的精髓是什么？	(1)必须识图，明辨方向.(2)在点与点之间做出最聪明的选择.(3)必须独立寻找所有点标.(4)必须按正确顺序打卡 (5)以最快速度完成全程
156254	问答题	定向运动的特征？	定向运动是一项传统的军事训练科目,特点：团队性、限时性、负重性 定向运动是一项现代群众性体育活动,特点：广泛性、健身性、娱乐休闲性 定向运动是一项新兴竞技体育项目,特点：专业性、综合性、竞争性
156253	问答题	定向运动的要求	体能要求
156252	问答题	定向运动的作用（针对学生而言）？	培养学生独立自主解决问题的能力 培养学生逻辑思维的能力 帮助学生掌握对地图阅读和判断的知识 培养学生英雄主义的品德素质 培养学生应对挫折、压力的心理素质 帮助学生掌握一项军事技能，培养学生的国防意识 促进学生强身健体和复杂地形条件下的奔跑能力
156231	问答题	何为“扶手”法？	“扶手”是把实地中的线形地形，如，各种道路、输电线、地类界、溪流、面状地物的边界等地物地貌，比喻为上下楼梯时的扶手。利用“扶手”引领你较为容易和安全地到达目的地。
156256	问答题	路线选择技术主要有哪几种？	攻击点技术\偏向瞄准技术\等高线技术

156251	问答题	迷失方向怎么办?	<p>当在现地找不到目标,同时又无法确定站立点时,就是迷失了方向。</p> <p>(一)沿道路行进时:</p> <p>标定地图,对照地形,判明是从哪里开始发生的错误以及偏差有多大,然后根据情况另选迂回的道路前进。如果错得不多,可返回原路再行进,(返回法)。</p> <p>(二)越野行进时:</p> <p>应尽早停止行进,标定地图后确定站立点,然后尽量取捷径插到原来的正确路线上去,不得已时再返回原路。</p>
156255	问答题	哪些疾病不应该或者慎重参加定向运动?	体温升高的疾病\内脏疾病的急性期\心脏疾病\高血压
156243	问答题	判定地貌的结构有何意义?怎样进行地貌结构的判定?	<p>“学会判定地貌的结构,也就是学会综合、完整地了解一定区域内地貌的相互关系和位置的方法。地貌结构的判定不仅有利于确定站立点,而且还可以帮助运动员在快速运动中保持清醒的方位意识,以便对整个比赛中的体能、技能的发挥做出合理安排。判定地貌的结构,首先应利用图中明显的标高点、河流、谷地等,概略判明区域的总的升降方向并弄清楚大的地貌的起伏、分布规律。然后,将主要注意力放到弄清楚地貌的结构线、特征线和特征点(即山脊线、坡度变换线、山顶、鞍部等)的平面位置和高度、坡度的比较上。为了便于判定地貌,在时间、条件允许时,可以运用粗细不等的实线和虚线、圆圈、“x”等,在图上分别标出大小等级不同的山脊(山背)、山谷、山顶和鞍部,借此建立对地貌结构的基本概念,并由此做出对它们可能给运动带来的影响的清醒估计。</p>
156250	问答题	如何保持正确行进方向?	<p>在选择了最佳路线后,在前进过程中,还要采取相应的方法,才能确保正确行进方向,安全准确到达目的地:</p> <p>(一)拇指辅行法:</p> <p>在定向运动中常用拇指压住图上本人目前站立点的位置,把拿图手的拇指想象为自己(缩小到图中了的自己),当向前运动时,拇指也在图上作相应移动。此种方法叫拇指法。拇指法主要是帮助运动员随时明确自己在图上的位置。</p> <p>(二)“扶手”法:</p> <p>“扶手”是把实地中的线形地形,如,各种道路、输电线、地类界、溪流、面状底物的边界等地物地貌,比喻为上下楼梯时的扶手。做为行进的“引导”,利用“扶手”引领较为容易和安全地到达目的地。</p> <p>(三)记忆法</p> <p>一般要按行进的顺序,分段地记住路线的方向、距离、经过的地形点、两侧的辅助(参照)物。即“人在地跑,心在图上移”。这样可以减少途中跑时读图的时间,提高运动成绩。</p>

156247	问答题	如何标定地图？	<p>在定向运动中，必须首先标定地图，即保持地图方位与实地方位一致。标定地图方位（给地图正确定向）是最重要的定向技能。</p> <p>（1）．利用指北针标定:先使指北针的红色箭头朝向地图上方，并使箭头与定向地图上的指北线重合(或平行)，然后转动地图，使磁针北端对正磁北方向。</p> <p>（2）．利用直长地物标定:利用直长地物(如道路、土垣、沟渠、高压线等)标定地图，首先应在图上找到这段直长地物，对照两侧地形，使图与现地各地形点的关系位置概略相符，然后转动地图，使图上的直长地物与现地的直长地物方向一致，地图即已标定。</p> <p>（3）．利用明显地物地貌标定地图:从地图上找到本人位于明显地形点的位置(即自己所在的站立点)时，可以利用明显地形点标定地图。方法是：先选择一个图上与现地都有的远方明显地形点(目标)，然后转动地图，使图上的站立点至目标的连线与现地的站立点至目标的连线相重合，此时地图即已标定。</p>
156242	问答题	如何处理读图与记图的关系？	“读图时，要边理解边记忆，对在竞赛中可能有助于判定方位与确定站立点的各种要素更应如此。有效的读图应转变为这样一种能力：比赛中不必过多而频繁地查看地图就能在自己的意识中清楚地再现从图上得到的信息，并根据自己的记忆快速而准确地确定自己在图上的位置、下一步的运动路线和方向。
156240	问答题	如何概括地形和简化地图？	在读图过程中要学会概括地形和简化地图。特别是在读零碎杂乱区域地图时，要注意概括该地域地形结构，突出主要地形特征，把复杂的地图在脑中描绘成一幅新的简单化的地图。
156249	问答题	如何确定站立点？	（一）直接确定:当自己所处位置是在明显地形点上时，只要从图上找出该地形点，站立点即可确定。 明显地形点的地物主要有：（该题答案不全）。
156241	问答题	如何设计好定向越野比赛路线的中段？	路线中段的设计质量主要取决于地形的因素和检查点位置的选择。一般来说，地形要有变化并有足够的难度，检查点设置在地图上做了正确表示的地物上或地物附近。检查点的位置应使选手既不能在很远的地方就能看到，也无需很费力就能找到。符合上述要求，那么这个路线中段的设计质量就是比较好的。
156257	问答题	如何选择适合自己路线的方法？	安全第一\省时间、省体力\借助支点
156245	问答题	什么叫拇指辅行法？拇指辅行法有何好处？	先将地图正置，把拇指放在地图上自己的位置。这样，前进的方向便在地图前面，使运动员能够清楚地观察四周的环境及地理特征。沿路线前进时，拇指随着移动，当改变前进方向时，地图也要随着转移，即保持地图北向正北方。那样便可以在任何时候都能立即指出自己在图中的位置，省回不少时间和精力。

156235	问答题	什么是定向运动?	定向运动是指运动员借助定向地图和指北针,按组织者规定的顺序方式,自我选择行进路线并到访地图上所标示的各个地面检查点(点标),以通过全程检查点用时较短者或在规定时间找到检查点得分较多者为胜的一种体育运动。
156244	问答题	示坡线有什么特点?	示坡线是顺着下坡方向绘制并与等高线垂直相交的小短线。通常绘在等高线最有特征的弯曲上,如山顶、鞍部或凹地底部,以及在读图困难、有必要表明下坡方向的地方。
156238	问答题	为什么说参加定向运动有利于学生主体性发挥,提高学生独立能力?	定向运动要求参加者在路途中必须频繁读图、对照地形,以准确确定自己所在的方位,你要快速决定前进方向、正确选择运动路线,从起点到终点都必须独立的做出所有决定。充分发挥自己的主体性,只有相信自己。当你独立处理比赛中所发生的各种问题,寻找到一个一个点标时,当你克服重重困难胜利到达终点时,你会有非常成功的感觉,你会更加自信。
156233	问答题	为什么说速度必须与安全相一致?	当方向有错误时,快的速度失去实际意义,有时节省时间意味着要减缓行进速度,甚至停下来。当定向真的很困难时,如在半山腰或复杂地形时,你不妨放慢速度,仔细读图,不必跑得太快。在准确判定方向情况下,才可加快行进速度。所以说速度必须与安全相一致,这是很重要的一个习惯。
156237	问答题	为什么说学生参加定向运动是提高耐力的有效手段?	定向运动所特有的趣味性使学生乐于坚持长时间的耐力锻炼,他们穿梭于空气清新的丛林、山地、溪流、湖泊等自然风光之间,角逐着体力、较量着智力,学生在不断的地形判断和路线选择中,快乐的接受耐力训练,不知不觉中提高了耐力素质。
156234	问答题	为什么要制定统一格式的检查点说明表?	是为了更详细说明检查点的位置,以方便使用不同语言的各国运动员都能理解。
156258	问答题	现代定向运动之父是谁?	吉兰特
156248	问答题	选择路线应遵循的原则?	<p>(1) 有路不越野:应尽量选择沿道路行进,这是因为: 1) 在道路上容易确定站立点,使运动员更具信心; 2) 地面相对光滑、平坦,有利于提高奔跑速度</p> <p>(2) “走高不走低”原则:定向比赛中 如果不得不越野,当目标点在半山腰,周围又没有明显地貌地物时,应选择从山顶向下寻找的方法。这就是人们常说的“从上到下法”。</p> <p>(3) “提前绕行原则”:阅读地图时要注意通观全局提前绕,特别是检查点之间有大的障碍,不易穿越时。不能等抵近障碍再作折线绕行,而应该全面分析地貌地形,提前选择好最佳迂回运动路线。</p>
156232	问答题	一个优秀的定向运动员在跑每一路段时应养成怎样的思考习惯?	(1)检查点:在哪里?要明确位置。(2)路线:选择到达检查点的路线,应具有明显的地形特征。(3)技能:选定行进路线后,接着决定在该路段不同部分应采用哪种定向技能。

156246	问答题	怎样利用磁方位角交会法来确定自己的位置？	利用磁方位角交会法来确定自己的位置，既可以在地形开阔时使用，也可以在丛林中使用。但是，在丛林中需要攀爬到便于向远方观察的树上或其他物体上进行。其步骤如下： 1 选择图上和现地都有的两个明显地形点，并用指北针分别测出至该两地形点的磁方位角； 2 标定地图。将所测磁方位角图解在地图上。图解磁方位角时，要先转动指北针的分度盘，让指标分别对正所测的方位角值，再将指北针的直长边分别切于图上被照准的两个地形点符号并转动指北针；待磁针与定向箭头重合后，分别沿直长边描画方向线。两方向线的交点，就是站立点在图上的位置。
156239	问答题	折叠地图的要领？	(1)沿地图磁北方向线折叠，用图时无需再确定磁北方向线；(2)折叠后的地图绝大部分都能握在手掌内，用手掌托着地图；(3)保证折叠后的地图还有足够的可视区域；(4)要方便再次折叠地图