

丛书主编 毕研洁
副主编 冯涛 乔德平
刘泉水

大众体育健身丛书



DAZHONG TIYU JIANSHEN CONGSHU

DINGXIANG YUEYE PANYAN

定向越野 攀岩

刘作俊 买素强 编著



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

丛书主编 毕研洁 乔德平

副主编 冯涛 刘泉水



大众体育健身丛书

DAZHONG TIYU JIANSHEN CONGSHU

DINGXIANG YUEYE PANYAN

定向越野 攀岩

刘作俊 买素强 编著



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

定向越野 攀岩 / 刘作俊, 买素强编著. -- 兰州 : 兰州大学出版社, 2015. 9

(大众体育健身丛书 / 毕研洁, 乔德平主编)

ISBN 978-7-311-04394-0

I. ①定… II. ①刘… ②买… III. ①定向运动—越野项目—研究②攀登(登山运动)—研究 IV. ①G826 ②G881

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第227362号

责任编辑 张 萍 梁 涛

封面设计 管军伟

书 名	定向越野 攀岩
作 者	刘作俊 买素强 编著
出版发行	兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路222号 730000)
电 话	0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心) 0931-8914298(读者服务部)
网 址	http://www.onbook.com.cn
电子信箱	press@lzu.edu.cn
印 刷	兰州万易印务有限责任公司
开 本	710 mm×1020 mm 1/16
印 张	11.5
字 数	221千
版 次	2015年11月第1版
印 次	2015年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-311-04394-0
定 价	22.00元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)



总 序

20世纪60年代西方一些学者探索出一种新的发展模式,确定了新的可持续发展观。这种发展观的一个重要特征是,实现社会的全面进步。经济增长只不过是实现人的发展的手段。经济、政治、社会各种制度的演进,也只是为了实现人的发展,人的发展创造更好的社会环境。人的发展不仅仅是当代人的发展,而且包括后代人的可持续发展;不仅指满足人的物质生活需求,而且包括满足人的社会生活、精神生活的多种需求,使人在体力和智力方面的多种潜能得以充分地发挥出来。1994年我国制定的《中国21世纪议程》规定,在发展问题上坚持“可持续发展,以人为本”的原则。当代以人为中心的社会发展观“实际上是将人置于发展的中心,把人看作是发展的最高目标,而社会其他方面的发展只被看作是发展的手段和条件”(鲍宗豪:《当代社会发展导论》,华东师范大学出版社,1999年版)。任何有益的社会活动,都是公民自我教育、自我成长的过程,不仅能增强社区活力和凝聚力,产生本土荣誉感,而且从国家治理的角度看,民间社团的活跃,也有利于社会稳定。人的发展包括人的基本需要不断满足,人的素质不断提高,人的潜力不断发挥,是人自身完善的建设过程。“以人为本”作为当代中国科学发展观的核心,它要求整个社会发展“以人为本”。

“以人为本”发展我国城镇体育,除了传统体育文化外,自然离不开我国民族传统文化资源。将城镇居民置于健心强身的体育发展中心,把不断满足居民健身需求、提高居民身体素质、发挥居民自身潜力作为我国城镇居民体育发展的最高目标,就是要为社会提供一定的体育服务和体育资源,满足居民的体育需求,促进人的全面发展;就是要为广大城镇居民公平地、自愿地参与体育提供更多的机会,创造更好的条件。因此,“以人为本”的社会体育发展观,必然要求为社会提供的体育资源体现当地民众的需求;同时,解决落后的城镇居民体育条件和短缺的体育资源与不断增长的城镇人口的体育需求之间的矛盾。



社会体育项目丰富多彩是当今社会发展过程中的客观实在。随着中国社会进入小康,物质的丰富、社会的进步使人们的体育观念发生了本质的变化。人们已从过去单调的生活方式,转变为对体育活动的形式多样性、娱乐性、健身性等方面有更多的要求。人们可支配的业余时间增多,体育消费的总量逐年增长,提高生活质量、充分体验人生的观念越来越为大众所推崇。这标志着人民生活水平的提高和社会进入了休闲时代。休闲时代是社会体育大发展的时期。传统的纯粹的体育健身的观念,已经向健身、健智、休闲、娱乐的多重性方向发展。项目目标的多极化导致了项目的多元化。社会体育指导中心作为国家体育总局落实全民健身主要的职能部门,在近十年的社会实践中,除了中心所管辖的体育项目之外,每年都有十几个新项目要求国家承认、要求立项,要求政府予以推广。人民群众在不断地创造新的体育项目,不仅有国内的还有国外的。每年都有一些体育项目从国外介绍到中国来,如飞镖、野外生存、拓展运动、探险漂流等等。休闲时代社会体育项目的多元化促进了体育市场体育人群的细分,从而必然导致针对细分市场的体育竞赛运作。传统的体育只有竞技奥运项目和以太极拳、广播体操为代表的群众体育,而忽略了以游戏、休闲、社交为目的的娱乐体育、休闲体育。而在休闲时代,多极化的体育目标必然要求竞赛形式的多元化,使竞赛活动更加有针对性地满足不同细分市场的要求。事实上,尽管我国体育市场还不十分完善,尚处于起步阶段,但客观上,已经在人们不经意间完成了体育消费市场的分化。按照传统分类,体育包括奥运项目和非奥运项目、竞技体育和群众体育。但随着时代的变迁,体育项目的分类也显现出多元化。按照目的,可分为健身、健智、休闲、娱乐、社交、竞技和表演体育;按人群,可以分为老板体育(骑马、高尔夫)、白领体育、蓝领体育、农民体育;按年龄,可以分为幼儿体育、青少年体育、中青年体育和老年体育;按场地,可分为户外体育、野外体育、居室体育、桌上体育;按时间性与流行性,体育可以分为传统体育与时尚体育。此外还有一些伴随时代和高科技发展出现的新生体育现象,即电子竞技。社会体育项目发展具有动态性和差异性。纵观这些社会体育项目的发展过程,可以发现它们的发展曲线具有一定的动态性。有的项目发展平平,没有什么起伏;也有一些项目流行了一段时间,甚至风靡一时,但是昙花一现,转瞬即逝;还有一些项目基本上濒临绝迹。但我们也发现,有些项目具有顽强的生命力,它们在商家刻意的推动下,在人群中无意间发展到很大的规模。在人群中每年都有一些新的项目成为时尚受到追捧,成为潮流。不同项目的流行程度在时间和空间上具有一定的差别。就是说,不同时期、不同地域的人们所喜爱的项目各不相同,但是在社会上流行的项目当中有一批项目具有时间和空间上相对的稳定性和同一性。这些项目有较为健全的组织和竞赛制度,包括国际和各国的专业组织、俱乐部,有世界性及各层次的比赛,更有一大批忠实的追随者和发烧友。集合的项目群具有较强的操作性,可以加速传播,规范流行。我们也发现一个这样的事实,当选中一些项目,让这样的项目群集合化,并进行



持续化的竞赛操作,可能会推动集合项目整体和其中各个项目,甚至周边项目的发展。这其中当然包括各省的社会体育管理中心近年来举办的全民健身展示大会、小球中心的时尚球类运动会等。

针对近两年北京、内蒙古、河南、陕西、甘肃等省、区、市城镇社区体育健身活动的调查统计显示,在参加体育锻炼的人群中,以健身走、跑步、武术(太极拳、太极剑)作为锻炼项目的人数占最高比例,为41.4%,其次为乒乓球、健身路径、羽毛球、篮球、足球、排球、网球、骑车、健身操、体育舞蹈(含民族舞蹈)、游泳、户外运动等。从年龄分布来看,16~19岁人群主要参与球类运动,占67.9%,参与跑步的占48.5%;40~59岁的中年人群主要参与健身走,占68%,参与慢跑的占44.1%;60岁以上老年人群主要参与健身走和武术(太极拳、太极剑)等。在调查实践中我们认识到,大众喜爱的体育项目应当是我们在编写丛书时需要关注的,不能凭个人的主观臆断,应体现客观性、科学性、先进性,满足大众群体的健身需求。该系列丛书,打破了目前我国通常以“体育教材类”形式进行论述及研究的传统方法,而是从科普的视角出发,编写中涉及每一个体育项目的发展史、练习方法、竞赛方法等,以实用性和可操作性为该丛书编写的最终目的。丛书着眼于推广简便易行且适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法,即运动处方;发掘、整合并弘扬民族民间传统体育以及推广休闲时代社会体育新项目等。

根据上述观点,我们认为,在我国即将进入全面小康社会之时,伴随着我国经济总量的增加和经济体制的转变,以及我国多年实施全民健身战略的影响,人民群众体育消费水平提高,体育意识增强,社会体育项目中客观存在着被人民群众普遍接受和参与的,在当前社会上较为流行的、健康的,以健身、健智、娱乐、休闲、表演为目的的体育项目群。其中既包括总局已经立项的项目,也包括那些尚未作为全国性正式体育项目开展,但已经被城镇社群接受的健康的竞技、健智、休闲、娱乐项目。这个项目群经过扩大到一定范围,并经过时间的检验而相对凝固后已经成为一种时尚的风潮。其中具有竞技性、表演性功能的项目迫切要求有表现的舞台。如果我们将其集合化运作,以运动会或体育节的形式表现出来,有可能成为引领全民健身潮流,促进项目发展的精品赛事。

社区体育作为大众文化现象,根本宗旨是增强人的体质,促进人的身心全面发展。社区体育活动通过有组织或者自发性休闲活动群体存在的重要原因之一就是,居民在一起互相给予心理安慰,消除了独处时的孤独感,同时,相当一批国家公务员、教师、务工者,他们的参与很太一部分原因在于纾解工作中的压力,通过在一起锻炼时的欢快气氛消除陌生感,转移注意力和宣泄工作中堆积的不良情绪。它不仅改善了居民的生活质量,创造了良好的生活方式,增进了人际交往,而且提高了居民文化素养,是城市精神文明建设的重要内容。(樊炳有:《社区体育论》,北京体育大学出版社,2003年版)大众体育的发展速度和规模出乎人们的意料,形成了一个“第二



奥林匹克运动”,吸引着成千上万的人。

2012年国家发改委会同国家体育总局联合印发了《“十二五”公共体育设施规划建设规划》。《规划》将“人均体育场地面积达到1.5平方米以上”作为总体目标,提出了“50%以上的县(市、区)建有全民健身活动中心”和“50%以上的街道(乡镇)、社区(行政村)建有便捷、实用的体育健身设施”等具体建设目标。《全民健身计划(2011—2015年)》的指导思想是:以科学发展观为指导,贯彻落实《全民健身条例》;把全民健身事业纳入国家经济、社会发展总体规划;以提高全民族身体素质、形成比较完善的全民健身体系为目标;从国情出发,借鉴坚持实施《全民健身计划纲要》的成功经验和国际发展大众体育的做法;加强全民健身服务体系建设,努力实现全民健身公共服务均等化;继续推进改革,调动全社会积极性,充分发挥各类社会组织的作用,发挥市场机制作用;解决全民健身事业发展中的主要矛盾和突出问题,既有宏观指导性又具有可操作性。如何增强国民体质,如何增强国民体育健身意识以及如何改善体育锻炼场所,以满足广大人民群众的健身需求,是目前摆在体育研究者面前的首要问题。

毕研洁

2015年3月20日于兰州



目 录

定向越野	001
一、定向越野概述	001
(一)定向越野的起源与发展	001
(二)定向越野分类与赛事	003
(三)定向越野的特点及价值	006
二、定向越野的场地器材和个人装备	009
(一)定向越野的场地	009
(二)定向越野的器材	011
(三)定向越野的个人装备	015
三、定向越野地图与指北针	016
(一)定向越野地图概述	016
(二)定向越野地图的比例尺	017
(三)定向越野地图的地貌判定	020
(四)定向越野地图的地物符号	029
(五)定向越野指北针的使用	034
(六)定向越野检查点符号说明	035
四、定向越野技能	040
(一)野外判定方向	040
(二)标定地图确定站立点	042
(三)确定目标点	047
(四)行进方式	049
(五)选择路线寻找检查点	053
(六)读图方法与定向越野跑	058

五、定向越野竞赛组织与裁判方法	061
(一)竞赛组织	061
(二)裁判方法	063
(三)参加比赛流程	068
附录:定向越野检查点说明符号国际规范	072
攀岩运动	097
一、攀岩运动概述	097
(一)攀岩运动的起源以及发展	097
(二)攀岩运动的特点与功能	101
(三)攀岩运动的分类与难度等级	104
二、攀岩运动的场地装备	108
(一)人工岩壁场地	108
(二)自然岩壁场地	111
(三)攀岩运动的装备及使用方法	112
三、攀岩运动常用绳结	125
(一)固定点的连接绳结	126
(二)绳子间的连接绳结	128
(三)其他常用绳结	130
四、攀岩运动的基本技术	133
(一)攀岩基本手法	133
(二)攀岩基本脚法	135
(三)攀岩运动的基本技术动作	137
五、攀岩运动的保护技术	145
(一)攀岩保护站的设置	145
(二)上方保护(Top Rope)技术	149
(三)下方保护(Lead)技术	152
(四)攀石保护技术	156
(五)保护员的职责要求	159
六、攀岩运动的竞赛规则	160
(一)攀岩比赛的策划与组织	160
(二)难度赛比赛规则	164



(三)速度赛比赛规则	166
(四)攀石赛比赛规则	170
主要参考书	172
后记	173



定向越野

一、定向越野概述

定向越野(Orienteering)是20世纪80年代初传入我国的一项融体力与智力、竞技与休闲为一体的运动、健身休闲项目。定向越野是一种借助地图和指北针按规定方向行进的体育活动。它诞生在北欧,已经有一百多年的历史。定向越野把体力、智力锻炼和竞赛休闲融为一体,不仅能增强体质、锻炼意志,培养勇敢顽强的精神,而且可以普及识图、用图知识,提高使用地图的能力。与定向越野内容相似的“利用地图按方位角行进”长期以来一直是我国军队中军事地形学训练的科目。1983年3月10日中国人民解放军体育学院首次在广州白云山组织了一次“定向越野实验比赛”,这是我国首次参照国际定向联合会制定的有关规则举行的定向越野比赛。定向越野进入中国后,受到了测绘、体育、教育部门及总参军训部的大力支持和积极推广。

随着我国经济的发展及人们生活水平的提高,人们健身、休闲和娱乐的需求日渐扩大,越来越多的人喜欢投身到大自然的怀抱,领略大自然的优美风光,放松心情,陶冶情操,特别是户外运动爱好者、驴友、探险者和旅游者,掌握一定的用图知识,既可以为我们的出行旅游提供帮助,又可以让我们手持一张地图去探寻大自然的奥秘,以避免迷路、失踪等各种意外情况的发生。那就让我们一起来认识定向越野吧。

(一)定向越野的起源与发展

定向越野(Orienteering)又称“定向跑”“识图越野”“野外定向”“野外寻宝”等等,不管名称有多少,它的定义是:一种借助地图和指北针按规定方向行进的体育活动。也就是参加者要依靠标注在地图上的若干个检查点和行进方向并借助指北针,自己选择行进路线,依次寻找各个检查点,以完成时间最短者为优胜。这项体育活动和我军官兵非常熟悉的军事训练课目“利用地图按方位角行进”非常相似。



定向越野诞生在北欧,已经有一百多年的历史。早年在北欧的斯堪的纳维亚半岛,广阔崎岖不平的土地上覆盖着一望无际的森林,其中还散布着无数的湖泊,城镇和村庄稀疏点缀在其中,生活在这里的人们常常需要穿越人迹罕至的森林,行走在时隐时现弯弯曲曲的小道上,地图和指北针就成了他们的“生活必需品”。没有地图和指北针,稍不留神就有可能迷失在茫茫林海中。

但是,比普通老百姓更需要地图和指北针的是军人,正是军人把“按地图行进”作为一项军事技能来训练。他们深深懂得,如果一名军人乃至一支军队,不具备野外辨别方向、选择道路和越野行进的能力,就不能很好地完成军事任务,注定要吃败仗。军人不知不觉中成了开展定向越野的先驱。

正当军人把“定向越野”作为一项军事课目来训练时,一位名叫吉兰特的人则把这项活动“游戏化”了。1918年,在瑞典担任童子军领袖的吉兰特,组织了一次叫作“寻宝游戏”的活动,引起了人们的广泛兴趣,这就是“定向越野”变成体育活动的雏形。

1919年,世界上第一次比较正式的定向越野比赛,在斯堪的纳维亚半岛的一个军营里进行。第二次世界大战期间,驻扎在英格兰的挪威反抗军把定向越野介绍到了英国,随后的十余年,美国、加拿大、澳大利亚、德国、法国和日本等国家也相继引进了这项运动。

1961年5月,为适应定向越野在世界范围内的普及和发展,一些热衷于定向越野的人士聚集丹麦首都哥本哈根,成立了国际定向越野联合会,确定了正式的比赛项目,并制定了一系列的比赛规则与技术规范。国际定联的成立,标志着定向越野进入了崭新的发展时期,翻开了决定性的一页。国际定联成立时只有10个会员国,而今已经发展到了70个会员国(地区),并于1977年获得国际奥委会的承认。

定向越野在中国按国际定联制定的规则标准作为一项体育竞赛、休闲活动开展是20世纪80年代初。在此之前,作为定向越野基本技术之一的“按方位角行进”是中国人民解放军常规训练的项目之一。20世纪70年代末,我国的体育报刊上陆续刊载了一些介绍国外定向越野情况的文章,定向越野特有的锻炼价值和实用性,逐渐引起了国内体育、测绘和军事部门的注意。1983年3月10日,广州解放军体育学院首次在广州白云山组织了一次“定向越野试验比赛”,这是我国第一次举办定向比赛。其后,解放军测绘学院也在郑州举办了难度较大的夜间定向比赛。

1985年9月29日,深圳市体委在解放军体育学院的协助下,与香港野外定向会共同举办了首届“深港杯野外定向85”比赛。深圳、香港以及国外运动员共有200多人参加了比赛。这是我国首次举办有中外运动员参加的“国际定向比赛”,在这次比赛中,我国选手夺得了男子双人冠军。1992年,我国以“中国定向越野委员会”的名义加入国际定联。1994年在北京市怀柔区举行了第一届全国定向锦标赛。1995年在吉林省吉林市举行了首届全国大学生定向锦标赛。同年12月,国家体育总局“中国



定向越野协会”在北京成立。从此,我国的定向越野事业翻开了崭新的一页。中国定向越野协会积极推动定向越野在国内的发展,每年在全国范围内组织“全国定向越野锦标赛”和“全国城市定向越野系列赛”。赛事的组织工作与国际惯例接轨,裁判规则与技术标准完全按照国际定向越野联合会(IOF)颁布的规范实施。可以说部队院校在引进和开展定向越野的比赛中,发挥了重要的作用。

经过近30年的发展,我国定向越野已经蓬勃开展起来,每年都多次派队参加国际比赛。目前我国的定向越野还处在普及阶段,在一些国际比赛中,我国成年运动员的排名大概在80名左右,不过我国的青少年运动员则可以在国际比赛中拿到奖牌。

从目前我国定向越野发展状况来看,一些经济发达地区如上海市、广州市、深圳市、香港特别行政区等,定向越野开展得非常频繁和普及。除了比较正规的比赛外,诸如家庭定向、公园定向等活动,吸引了广大市民的踊跃参与。据称,上海市规定,凡在市级以上的定向比赛中获得名次的学生,可以在高考时享有优先政策。上海做出这项决定的理由并不复杂,现在独生子女多了,独立能力却不强,而定向越野恰恰能培养人独立思考、独立解决问题的能力 and 在体力与智力受到压力下做出迅速反应、果断决定的能力。不难想象,一个拿着指北针和地图的孩子,能独立地穿过一个未知的地区,他(她)的独立能力肯定会是一流的。

(二)定向越野分类及赛事

定向越野分类

1.定向越野按运动工具的不同可分为徒步走向与工具走向两种:

(1)徒步走向:如传统定向越野跑、接力定向、积分定向、夜间走向、五日定向、公园定向等。

(2)工具走向:如滑雪定向、山地自行车定向、摩托车定向等。

2.定向越野按性别的不同可分为男子组和女子组。

3.定向越野按年龄的不同可分为青年组、老年组和少年组。

4.定向越野按技术水平的不同可分为初级组(体验组和家庭组)、高级组和精英组。

5.定向越野按参加人数的不同可分为个人单项、个人双项和集体项。常见的定向越野形式有下列几种:

(1)徒步定向(俗称定向越野)(Cross-Country Orienteering)

这是各种定向越野比赛中组织方法比较简便、开展最为广泛的一种。由于其比赛的成败全在于个人的识图用图、野外定向和奔跑能力的强弱,因此适于各种年龄、性别的人参加。为增加比赛的乐趣,也可以在判定比赛成绩的方法上有所区别,如:可以个人跑计个人成绩;个人跑计团体成绩或个人跑计个人与团体成绩等。定



向越野比赛是国际定向越野联合会(IOF)正式承认的比赛项目之一。

(2)接力定向(Relay Orienteering)

接力定向是团体之间的定向越野比赛项目之一,其成绩好坏有赖于每个队员个人能力的发挥。在接力比赛中,比赛的路线分成若干段(国际比赛通常为四段),每名选手完成其中的一段,各段参赛选手的成绩相加为该队团体总成绩。为便于观众欣赏各选手之间的激烈竞争,接力定向的场地必须设置一个“中心”站,各段选手的交接(即“换段”)均在这里以触手方式进行(不使用接力棒),因此,接力定向的观赏性较好,被国际定联纳入了正式比赛项目。

(3)百米定向(100 Metres of Orienteering)

百米定向是定向越野的一个新兴项目,经全国定向冠军赛的检验证明百米定向具有观赏性强、技术性高、易参与、易组织等特点,能够锻炼运动员的反应敏捷能力和奔跑速度。健身的同时充满了乐趣,还能够学会识图用图。因此百米定向受到定向界的广泛推崇。

(4)滑雪定向(Ski Orienteering)

滑雪定向也可以按个人、团体或接力比赛等形式进行。它与个人徒步定向越野赛的区别是选手需要使用滑雪装具(非机动的)。供比赛用的滑道则需要使用摩托雪橇来开辟。同一比赛路线上的滑道通常不止一条,以便于选手自行选择。

滑雪定向也是国际定联的正式比赛项目之一。滑雪定向在东欧国家十分流行,许多世界高山、越野和速度滑雪选手同时又是滑雪定向的高手。

(5)夜间定向(Night Orienteering)

这是定向越野的一种高难度的比赛形式。由于是在视度不良的夜间进行的,不仅增加了比赛的难度,同时对观众和选手自己增加了吸引力和刺激性。夜间定向已被列入国际定联的正式比赛项目之中。第一届世界夜间定向锦标赛于1986年10月27日—28日在匈牙利举行。

(6)积分定向(Score Orienteering)

记分定向通常以个人方式进行。它是在比赛区域内预先设置好许多检查点,并根据地形的难易程度、距离远近、点的位置的相互关系不同而赋予每个检查点以不同分值。选手必须在规定时间内自行寻找若干或全部检查点,以积分最高者为优胜。

(7)专线定向(Line Orienteering)

这种比赛与其他比赛的最大区别是在地图上明确地标出了比赛的路线,运动员必须按这些规定的路线行进,并将途中遇到的检查点位置标绘到图上去。成绩以检查点位置标绘的准确程度和所用时间的长短确定。

(8)五日定向(O-Ringen 5-Days)

这是瑞典独有的一项特别吸引人的比赛项目。比赛共进行五日,比赛路线由若干段组成,每次都单独记录下个人的成绩,最后再算出总成绩。在几十公里或者一



百余公里的多条比赛路线中,除设置了许多检查点之外,还设有若干营地,供运动员与观众休息或参加丰富多彩的文化娱乐活动。近年来,瑞典的五日定向比赛组织得十分频繁,每次参加比赛的来自世界各地的选手都超过15000人,大大超过了任何一届奥林匹克运动会的选手人数。

(9)其他(Other Varieties of Orienteering)

国际上还流行着一些其他的定向越野形式,有国际定向越野联合会的正式比赛项目:山地车定向,轮椅定向等。

校园定向(School Orienteering):在学校的操场上或教室、体育馆内为孩子们设计的一种游戏。

特里姆定向(Trim Orienteering):在一定的区域内设置许多永久性的检查点,不规定完成时间,以寻到点数的多少给予纪念品以资鼓励。

定向越野赛事

1.主要国际定向越野赛事:

(1)世界定向越野锦标赛:世界水平最高、最权威的传统定向越野比赛,1966年以前两年举行一次,2004年开始每年一次。

(2)世界青年定向越野锦标赛:19—20岁青年男女参加,1986年开始举行非正式比赛,1990年起有了正式比赛。

(3)世界大师定向越野锦标赛:35岁以上老运动员参加,组别有35—39岁、40—44岁、45—49岁、50岁以上组等。1983年开始举行非正式比赛,1998年起有了正式比赛,现在每年举行一次。

(4)定向越野世界锦标赛:每年世界各地举行巡回赛,也给许多国家提供组织世界级大赛的机会。

(5)定向越野排位赛(积分赛):目的是确定世界锦标赛人选,每年举行一次。

(6)世界滑雪定向锦标赛:从1975年起,两年举行一次。

(7)世界山地自行车定向锦标赛:从2003年起开始有大赛。

(8)世界公园定向循环赛:它是在世界各地公园巡回举行的职业精英赛,只有每年在世界排名前25名的男女运动员才有资格参赛。并设总奖金和总排名。1998年在我国北京设两站比赛,1999年在浙江等地设站比赛,它对推动我国定向越野起到良好的作用。

(9)瑞典五日赛:世界最大规模的定向越野赛事,每年7月吸引了两万多男女老少运动员参加。比赛共分五日,其比赛路线由若干段组成,每次都单独记录个人成绩,最后算出总成绩。

2.主要国内定向越野赛事:

(1)全国定向锦标赛:从1994年起,每年举行一次。

(2)全国大学生定向越野锦标赛:1995年8月在吉林举行首届。

(3)全国体育大会定向越野赛:2002年在我国四川绵阳市开始举行,每四年举办一次。

(4)全国城市定向系列赛:2002年开始设赛,首站于10月份在南京市举行,末站于12月份在广州市举行。

(5)全国大学生运动会定向比赛:2004年8月在上海举行的全国第七届大学生运动会上,首次把定向比赛列为正式比赛项目。

(6)其他定向赛事:每年12月的香港野外定向锦标赛;从1986年起,每年在广州举行的深穗港定向越野挑战赛;另外还有在北京、上海、湖南、浙江和云南等地所举行的各种形式比赛。

(三)定向越野的特点及价值

定向越野是一项体能与智能相结合的运动,就智能而言,首先要有地理学、测绘学、军事地形学等相关知识以及运用这些知识的能力,从而达到普及地图的知识。就其运动场地来说,是在野外、森林、山区、公园、风景名胜区等自然环境里进行的,这与在人工修建的体育场馆里进行的其他各种运动项目有显著的区别,定向越野的活动与比赛场地环境的特殊性是决定这项运动更能够吸引人们参与的重要因素之一,更能激发人们的情趣,发挥活动的趣味性,提高人们参与的主动性和积极性。定向越野的游戏性是非常明显的,从它发展初期——瑞典童子军的“寻宝游戏”开始,直至现代各式各样的定向比赛,仍然带有很大的游戏色彩。定向越野融竞技与休闲为一体,是一项群众性体育项目,它的参加对象是十分广泛,不分男女老幼,都能成为这项运动的参加者和爱好者。据国外有关报道,参加定向比赛年龄最小者8岁,最长者80岁。因此可以这样说,定向越野是一项大众化的体育项目,参与方式灵活,可以个人参加、2~3人为小组参加、情侣为一组参加、家庭为单位参加,可竞技也可休闲,类似于“野外寻宝”(如图1-1)。



全民健身系列赛事



悉心研究地图



奔向目标点



全家总动员



父子齐上阵