附件2：

**定向运动简介**

定向运动是一项极富群众性、趣味性、知识性、竞争性和有军事意义的新型户外运动，有人形象地形容定向运动就是“一边跑马拉松，一边下国际象棋”。人们能够回归自然、锻炼体力与智力、磨练意志、团结协作和提高决策能力。定向运动是一项参赛者借助地图和指北针，在尽可能短的时间内到达若干个被同时标记在地图上和实地中的检查点的运动。以下对比赛项目作简要介绍：

**百米定向**

百米定向(100metres oforienteering)就是在大约100×100米的场地(操场\小花园)范围内以人工布景的形式进行比赛，在比赛过程中，观众可以看到运动员比赛的全过程，而且赛场内还可能会伴有音乐。

百米定向尤其是对参加者在高速奔跑下的短时间内读图、作出正确判断是个挑战，是对参加者智力、体力、心理素质的综合考察和锻炼。

