

队员考核标准与参数设置

(2025 暂定稿 V1.2)

体能部分 (15 分)

一、体能测试：(5 分)

1、体能考核标准：男生（俯卧撑）女生（仰卧起坐）

男生：及格=20 个	女生：及格=10 个
良好=25 个	优秀=15 个
满分=30 个	满分=20 个

2、平板支撑 (5 分)

男生：及格=120 秒；	女生：及格=90 秒；
良好=150 秒；	优秀=120 秒；
满分=180 秒	满分=150 秒；

3、波比立卧撑跳 (5 分)

男生：及格=10 个；	女生：及格=10 个；
良好=15 个；	优秀=15 个；
满分=20 个	满分=20 个；

及格=5 分，良好+1 分；满分+2 分；

二、负重登山考核标准：(30 分)

10 公里负重登山 (100 分钟内完成) ；

男生：不低于 15 公斤，女生不低于 12 公斤。

(根据年龄段，50 岁以上，延长 20 分钟)

负重考核采取现场称重模式，发放号码布，中途设置检查站监督员，并拍照片与视频留存保留。

技能部分

三、绳索技能考核：（20 分）

1、绳索绳结考核（8 选 5）；（10 分）

1) 返穿 8 字结，2)、双渔人结，3)、蝴蝶结，4)、双套结，5)、意大利半扣，6)、平结，7)、水结，8)、布林结；

四、急救技术考核（5 选 3）（10 分）

要求：边操作，边口述解说；

1、急救技术心肺复苏；（胸外按压、清理口腔、开放气道、人工呼吸）

2、气道梗阻解救术（3 选 2）；（拍背法、腹部冲击法(海姆立克法)、婴儿梗阻解救术)

3、止血包扎术（5 选 2）；（螺旋式包扎法、8 字包扎法、人字包扎法、三角巾大悬臂带、骨折包扎固定)

4、消毒清创术

5、AED 使用术

理论考核及格，综评为 25 分。

内部资料，注意保密，不可外泄。

以下无内容。



深圳砺剑联合应急救援联盟

2025 年 8 月 1 日

团队 奉献 尊重 生命