

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