附件1：

大学生军事技能争霸赛竞赛规程

一、比赛时间和地点

2023年12 月 2 日 东田径场

二、参赛单位

建筑建造学院、建筑装饰学院、建筑智能学院、建筑管理学院、交通工程学院、智能制造学院、信电工程学院、艺术设计学院、经济管理学院

三、组别与项目

**1 体能和生活技能类：**

（1）叠军被比赛。

(2) 1分钟国防知识竞答+俯卧撑。

(3) 三公里持枪跑。

(4)翻轮胎。

(5)1分钟仰卧起坐（女）。

**2. 军事技能类**

（1）手榴弹投远。

**3. 应急救护类（具体比赛方法、规则和要求见附件）**

（1）出血包扎。

（2）心肺复苏。

**四、男女生项目**

甲、乙组男生项目7项：叠军被、国防知识+俯卧撑、3公里持枪跑、翻轮胎、手榴弹投远、出血包扎、心肺复苏。

乙组女生项目5项：叠军被、1分钟仰卧起坐、手榴弹投远、出血包扎、心肺复苏。

叠军被比赛，男子甲组为个人项目，乙组为团体项目。

五、报名办法

1. 凡属本校在籍学生，有参军意愿、身体健康者及退役士兵男大学生均可报名参加相应项目的比赛。

2. 学生以院为单位参赛，甲组为大学生退役士兵组，乙组为普通男、女学生组，每单位每项限报5人，每人限报1项。各单位可报领队1名、教练员1名。

3. 各单位自行做好组队报名工作，按组别分别填写报名表并打印盖章.

4. 报名截止日期：2023年11 月10 日下午5点，逾期不报，视为弃权。

六、竞赛办法

**1. 叠军被**

（1）器材准备：十床军被。

（2）方法：甲组比赛，个人2分钟内完成叠军被，评委打分。乙组比赛每个学院出男女各5人，3分钟完成叠军被，评委打分，10人的总分为学院分数。

（3）考核要求

甲组个人赛成绩按照分数高低取前六名。

乙组叠军被比赛按照10人打分的总分数，按成绩取前6名。

**2、翻轮胎**

（1）器材准备：80公斤轮胎一个。

（2）方法：每名选手原地翻轮胎10次，以最短完成时间记取名次。

（3）考核要求

选手立于轮胎左侧开始计时，将轮胎翻过去后，选手要跳进轮胎再跳出去，到轮胎右侧再将轮胎翻回去。如此到第十次停表，计算时间，时间少者获胜，如遇两人及以上者时间相同，则再加赛翻5次记取名次。

**3. 国防知识竞答+俯卧撑：**

（1）1分钟计时，选手在做击掌俯卧撑或俯卧撑过程中回答主持人提问的国防知识。

（2）考核要求：

回答正确1题得10分，俯卧撑个数与回答问题正确数相加，两项合计为个人最终成绩，总分高者获胜。

**4、三公里持枪跑**

按照田径比赛站立式起跑。运动员身背95式模拟枪，跑3公里按成绩取名次。

**5、1分钟仰卧起坐**

（1）器材准备：体操垫数块

（2）方法：选手找同学按压双脚，本人屈膝双手交叉抱于胸前，平躺垫子上，听口令后开始计时。

（3）考核要求

双手触碰到膝关节算一个，计算1分钟所做个数，按成绩取前六名。

**6. 手榴弹投远**

（1）器材准备：木柄手榴弹数颗

场地：东操场标枪投掷场地

（2）方法：原地选手左手持枪，右手持弹，投1颗手榴弹，以第一落点为测量点记成绩。

（3）考核要求

个人考核，设置及格赛与决赛，男生及格线为28米，女生及格线为20米，第一轮投过及格线者，每人再投三次，按初赛成绩取前6名进决赛，决赛轮每人投三次，按成绩取前六名。

**7. 出血包扎**

头部帽式包扎与左前臂出血包扎，赛前抽签决定个人比赛项目，按要求在规定时间内完成，有裁判员判定包扎效果与分数。超时按照60分记取。

考核：按照打分高低评定名次。

**8. 心肺复苏**

成人心肺复苏术

考核：比赛在3分半内完成，抽签决定出场顺序。裁判员根据技术评分标注打分。

**出血包扎与心肺复苏两项目，人武部在赛前1-2周，组织参赛选手进行培训与训练。**

七、录取名次、记分和奖励办法

1. 各单项均取前六名给予荣誉证书，按7、5、4、3、2、1计分。

2. 团体总分包括各学院所有参赛项目的总分，取前六名给予奖励，如得分相等时第一名多者名次列前，依次类推。

八、其它

1. 号码布由大会统一提供（赛前到学工处人武部领取）。

2、参赛运动员在检录和参加比赛时必须持学生证或身份证，严防弄虚作假，冒名顶替。如有发现，取消其比赛资格。

3、运动员穿迷彩服参赛，必须将号码布佩戴在胸前，无号码布者不得参加比赛，中途脱落、丢失或用手持着号码布者均不计成绩。

本规程未尽事宜，大会另行通知。

附：

急救考核标准

一、成人单人 CPR+AED（无颈椎损伤，操作时间：5 分钟）

| **序号** | **项目** | **技术标准** |
| --- | --- | --- |
| 1 | 观察环境，做好防护 | 观察并报告环境安全  戴手套或口述已做好自我防护 |
| 2 | 判断意识 | 双手轻拍伤病员双侧肩膀  俯身在伤病员两侧耳边高声呼叫 |
| 3 | 检查呼吸 | 用、听、看、感觉的方法检查伤病员呼吸，时间约 10 秒钟  快来人呀，这里有人晕倒了，我是红十字救护员 |
| 4 | 迅速呼救 | 请这位先生（女士）帮忙拨打急救电话，打完告诉我。请这位先生（女士）把附近的自动体外除颤器（AED）取来  会救护的请过来帮忙 |
| 5 | 胸外按压 | 解开伤病员衣服，将一只手的掌根放在伤病员胸部正中、两乳头连线水平（胸骨下半部）  双手十指相扣，掌根重叠，掌心翘起双上肢伸直，上半身前倾，以髋关节为轴，用上半身的力量垂直向下按压  按压深度 5-6 厘米  按压频率 100-120 次/分  每次按压后，确保胸廓完全回复原状 |
| 6 | 打开气道 | 观察伤病员口腔内是否有异物。报告有异物，侧头将异物取出  打开呼吸膜并放好，一只手掌小鱼际（小手指侧的掌侧缘）压住伤病员前额，另一只手食指、中指并拢，托住伤病员下颏  轻轻将气道打开，使其下颌角与耳垂连线垂直于地面（90°） |
| 7 | 人工呼吸 | 张大嘴，包严伤病员口唇捏紧鼻翼，吹气约 1 秒钟，同时观察伤病员胸腹部，可见胸廓隆起抬头换气，松鼻翼  按上述标准吹第二口气 |
| 8 | 按压吹气比 | 每按压 30 次，进行 2 次人工呼吸，即为1 组 |
| 9 | AED 使用 | 开始使用 AED（复赛中已将 AED 置于模拟人头侧，假设1组心肺复苏后AED被取来）  打开 AED 电源开关，按照图示将电极片紧贴于伤病员裸露的胸部  AED 分析心律，语言示意周围人不要接触伤病员  得到除颤指示后，等待 AED 充电，确保所有人员未接触伤病员，准备除颤 |
| 10 | 继续心肺复苏 | 按键钮进行电击除颤电击除颤后，立即开始实施 5 组心肺复苏AED 第二次分析心律，并报告?°不建议电击，如有必要请继续进行心肺复苏?± |
| 11 | 评估呼吸和循环 | 救护员一只手小鱼际压住伤病员前额，另一只手食指、中指并拢触摸其颈动脉搏动，同时用?°听、看、感觉?±的方法检查伤病员呼吸，时间约 10 秒钟，报告伤病员恢复自主呼吸和心跳，心肺复苏成功 |
| 12 | 复苏后护理 | 整理伤病员衣服，做好人文关怀，报告操作完毕 |

二、头顶部右侧出血，三角巾头顶帽式包扎（操作时间：3 分钟）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **项目** | **技术标准** |
| 1 | 观察环境，做好防护，表明身份 | 观察并报告环境安全  戴手套或口述已做好自我防护  我是红十字救护员，我可以帮助您吗？ |
| 2 | 安慰伤员，将伤员置于适当体位 | 不要紧张，我帮您处理外伤  寻求周围人员拨打急救电话，将伤员置于坐位 |
| 3 | 检查伤情 | 检查伤员头部，报告伤员头部外伤，伤口无异物 |
| 4 | 直接压迫止血 | 用足够大的（大于伤口周边 3cm）敷料放在伤口上并施加压力止血 |
| 5 | 三角巾头顶帽式包扎 | 将三角巾的底边折两横指宽，中间三分之一置于伤员前额齐眉处。两底角经耳上至枕骨下方压住顶角左右交叉，再经  耳上绕回前额齐眉打结。一手压住前额，另一手拉紧顶角，将顶角折叠塞入两底角交叉处固定 |
| 6 | 观察伤员 | 观察伤员面色有无青紫，苍白并询问伤  员有无不适，做好人文关怀。报告操作完毕 |

三、左前臂出血（操作时间：5 分钟）

| **序号** | **项目** | **技术标准** |
| --- | --- | --- |
| 1 | 观察环境，做好防护，表明身份 | 观察并报告环境安全  戴手套或口述已做好自我防护  我是红十字救护员，我可以帮助您吗？ |
| 2 | 安慰伤员，将伤员置于适当体位 | 不要紧张，我帮您处理外伤  寻求周围人员拨打急救电话，将伤员置于坐位 |
| 3 | 检查伤情 | 检查伤员左前臂，报告伤员左前臂出血，伤口无异物 |
| 4 | 直接压迫止血 | 用足够大而厚的敷料放在伤口上并施加压力止血 |
| 5 | 加压包扎 | 绷带螺旋反折包扎法包扎伤肢 |
| 6 | 承托伤肢 | 大悬臂带悬吊伤肢，结打在颈后右侧方，伤肢末端略抬高 |
| 7 | 观察伤员 | 观察伤肢末端血液循环，做好人文关怀 |
| 报告操作完毕 |