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 |