

2024年上海市体育行业职业技能大赛竞赛规程

[社会体育指导（健身）]

社会体育指导（健身）项目分为个人赛和团体赛。个人赛分为预赛和决赛，预赛前16名进入决赛，预赛竞赛项目包括岗位知识竞答和个人体能竞赛，决赛竞赛项目包括动作教学和运动计划设计。团体赛竞赛项目包括岗位知识竞答、团体体能竞赛和团体动作课程设计与展示。

一、个人预赛

（一）岗位知识竞答

1. 竞赛形式：知识竞答，判断题和选择题共计100题。
2. 竞赛内容：健身基础理论（运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、运动营养学、运动医学、运动生物力学、运动训练学、运动心理学以及体适能理论等）、健身理论应用（运动计划设计、特殊人群的健身运动计划设计）等。
3. 竞赛时间：90分钟。

（二）个人体能竞赛

选手需按规定路线及顺序连续完成下列4项竞赛内容，以总时长进行排名，用时短者列前，获得相应积分；选手需在5分钟内完成竞赛，5分钟没有完成竞赛项目的选手不记竞赛成绩，标记为未完

赛，本项积分为 0；由于在项目设置和运动强度上的区别，竞赛将不区分性别组。

竞赛设置出发线，裁判发令之前参赛选手需在出发线之外准备。出发时抢跑的选手必须回到线外重新开始，其他选手正常比赛。

1. 沙袋过杆

设置：起始端标志线、沙袋区、投掷区。男子：沙袋区放置 30kg 沙袋 2 个，距离起始端标志线 15 米处设置 1.7 米高横杆。女子：沙袋区放置 15kg 沙袋 2 个，距离起始端标志线 15 米处设置 1.5 米高横杆。距离横杆 3 米内区域为投掷区。

要求：选手需将沙袋运送至投掷区（单次运送沙袋的数量不限），将沙袋掷过横杆落地后，将沙袋搬运回起始端（沙袋未落地情况下，选手任一脚接触起始端沙袋区即视为运回起始端；沙袋落地情况下，沙袋任意部位接触沙袋区即视为运回起始端）视为一个循环。每一个沙袋需完成 3 个循环。

犯规：

（1）运送过程中沙袋触地仅可在起始端沙袋区或投掷区（沙袋任意部位接触沙袋区或投掷区即视为在沙袋区或投掷区），运送沙袋至投掷区过程中出现触地的，需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区（沙袋未落地情况下，选手任一脚接触起始端沙袋区即视为运回起始端；沙袋落地情况下，沙袋任意部位接触沙袋区即视为运回起始端），重新运送。运送沙袋至起始端过程中出现触地的，需自行将触地的沙袋运回投掷区（沙袋未落地情况下，选手任一脚接触投掷

区即视为运回投掷区；沙袋落地情况下，沙袋任意部位接触投掷区即视为运回投掷区），重新运送。

（2）选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，需自行将横杆复位，重新抛掷。

（3）比赛过程中，若横杆落地或杆架倒地，选手需自行将横杆及杆架复位（横杆掉落后的复位需在下一次投掷前完成）。

（4）禁止踩踏沙袋。

2. 折返跑

设置：标志线（起始端和完成端）、标志台、标志盘。距离起始端标志线 15 米（女子 12 米）处，设置完成端标志线，起始端设置标志台，每间隔 3 米（女子 2.4 米）设置 1 个标志盘，共设置标志盘 5 个，按从起始端到完成端的顺序编号为 1→2→3→4→5 号。

要求：选手单脚或双脚从起跑区出发，拿起 1 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 2 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 3 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 4 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 5 号标志盘放置在起始端标志台上，视为完成本项目。

犯规：

（1）选手未按要求单脚或双脚踏入起跑区出发，需复位所有标志盘后返回本项目起点重新开始比赛。

（2）选手未按照规定顺序拿起标志盘的，需将拿错的标志盘复位后，拿起规定顺序的标志盘继续比赛。

(3) 标志盘拿起后未按规定放置在标志台上的，需将标志盘放置在标志台上后继续竞赛。

(4) 折返跑过程中，未拿到下一个标志盘前，标志台上的标志盘掉落，需立即返回将标志盘放在标志台上后继续比赛，如拿到下一个标志盘后，标志台上的标志盘掉落则继续比赛，回到标志台处时，将此处标志盘全部放在标志台上即可。

3. 半球跨越

设置：在正方形的四个角摆放四个半球（球面朝上），半球的球心压在直角的顶点位置；男子：正方形的边长为 1.5 米；女子：正方形的边长为 1.2 米。

要求：选手出发后，先上 1 号球，取走 1 号球周边的 3 个标志盘；跳跃或跨步至 2 号球，放置 1 个标志盘至指定位置；同样按顺序跳跃或跨步至 3、4 号球，分别放置 1 个标志盘至指定位置后，跳跃或跨步至 1 号球；再次跳跃或跨步至 2 号球，取走标志盘；同样按顺序取走 3、4 号球边的标志盘，跳跃或跨步至 1 号球，将 3 个标志盘放到指定位置。

犯规：

(1) 选手在比赛过程中身体任何部位均不能接触地面，如接触，需复位所有标志盘后返回本项目起点重新开始比赛。

(2) 选手在比赛过程中除脚接触半球球体，其他任何部位以及标志盘均不能接触球体，如接触，需复位所有标志盘后返回本项目起点重新开始比赛。

(3) 选手未按照规定路线进行比赛的，需复位所有器材并返回起始点重新开始。

(4) 标志盘未放到指定位置，需复位所有标志盘后，返回本项目起始点重新开始。标志盘任意部分压到指定区域即视为放到指定位置。

4. 健身球带球爬行

设置：起始端设置标志线，起始端标志线后放置健身球；完成端设置终点计时器，距离起始端距离：男子 12 米，女子 10 米。

要求：选手双手支撑于地面，下肢在健身球上带球爬行，以身体触发完成端计时器视为完成本项目。出发前双手支撑于地面，下肢放于健身球上，选手双手及健身球需在起始端标志线后方可开始带球爬行；带球爬行过程中，要求健身球在地面滚动、不得拖拽，健身球不允许离地，且需采用双手交替爬行的方式。

犯规：

(1) 选手身体触发完成端计时器前，健身球离地或出现拖拽，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

(2) 选手未采用交替爬行的方式，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

(3) 选手身体触发完成端计时器前，除双手以外的任何部位接触地面视为犯规，需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

选手身体触发完成端计时器，同时视为该选手个人体能竞赛完赛。

二、个人赛决赛

(一) 动作教学

1. 竞赛形式：现场讲解及示范（如需使用器械现场提供）。
2. 竞赛内容：选手根据题目内容进行动作的讲解及示范。
3. 竞赛时间：准备时间 8 分钟、讲解展示 8 分钟。
4. 竞赛要求：
 - (1) 根据竞赛内容进行现场讲解及示范；
 - (2) 选手现场讲解及示范需脱稿完成。
5. 评分要点：

竞赛内容及比重	评分要点
动作讲解及示范：90%	训练目的与应用场景
	训练场地要求及穿戴建议
	训练流程与内容安排
	动作技术要点讲解
	分解动作示范
	完整动作示范
	动作的进退阶或辅助性训练
动作的常见错误及纠正方法	
综合素质：10%	职业形象、教态、语言等

以得分进行排名，获得相应积分。

6. 备选器械清单:

名称	技术规格
壶铃	8kg、12kg、16kg各 2 个
哑铃	5kg 1 对
杠铃	20kg杆 1 个, 15kg杆 1 个, 卡子 2 个 10kg杠铃片 2 个, 5kg杠铃片 2 个
瑜伽垫	标准 2 个
健身球	直径 65cm 2 个
半球	标准 2 个
非弹力实心球	2kg、4kg、6kg各 2 个
软体跳箱	长 90cm宽 75cm; 高度 15、30、45、60cm各一个
缓冲减震垫	3m × 3m
弹力带	10 磅、15 磅、20 磅各 2 条

7. 动作库:

动作教学比赛, 将在比赛前, 由裁判长在动作库中抽签, 确定比赛内容, 动作教学动作库在比赛前将不作公布, 内容保密。

(二) 运动计划设计

1. 竞赛形式: 现场论述。

2. 竞赛内容：选手根据体适能理论和训练原则，为不同健身目标、健康状况、体能水平的被指导对象设计运动计划，并进行现场论述。

3. 竞赛时间：准备时间 8 分钟、讲解展示 8 分钟。

4. 竞赛要求：

(1) 根据题目给定的条件，分析、评估被指导对象的健康状况以及体能状况；

(2) 根据被指导对象具体情况，设计运动计划并讲解设计思路、依据及内容。

5. 评分要点：

竞赛内容及比重	评分要点	
基础信息分析评估：30%	健康状况、运动风险、体适能测试等	
运动计划设计：60%	设计原则	安全性、因人而异、全面性、有效性等
	设计内容	频率、时间、强度、类型、注意事项等
综合素质：10%	职业形象、仪态、语言等	

以得分进行排名，获得相应积分。

三、团体赛

(一) 岗位知识竞答

1. 竞赛形式：知识竞答。各参赛队选派 3 名参赛选手参加，根据大屏幕播放的题目内容，在平板电脑上点击相应答案，根据答题

得分排名，获得相应积分。

2. 竞赛内容：选择题 30 题。
3. 竞赛时间：每题作答时间 15 秒。
4. 竞赛要求：

- (1) 每题分值均为 10 分，答对加 10 分，答错不扣分；
- (2) 每题作答结束后，不得修改。

(二) 团体体能竞赛

各参赛队选派 4 名参赛选手参加，至少包括 1 名女选手。按照规定路线及顺序连续完成下列三项竞赛内容，完成一项方可进行下一项（前一项全部完成之前，不可接触下一项的器械），以总时长进行排名，用时短者列前，获得相应积分。竞赛团队需在 5 分钟内完成竞赛，5 分钟没有完成竞赛项目的团队不记竞赛成绩，标记为未完赛，本项积分为 0。

竞赛设置出发线，裁判发令之前参赛选手需在出发线之外准备。出发时抢跑的选手必须回到线外重新开始，其他选手正常比赛。

1. 沙袋过杆

设置：起始端标志线、沙袋区、投掷区。沙袋区放置沙袋（30kg 沙袋 2 个，15kg 沙袋 2 个），距离起始端标志线 15 米处设置横杆 1.7 米高横杆，距离横杆 3 米内区域设为投掷区。

要求：选手（女选手必须参加）采用接力的方式，完成沙袋投掷过杆的竞赛内容。参赛选手每轮需将 2 个沙袋运送至投掷区，将沙袋掷过横杆，沙袋落地后将沙袋搬运回起始端沙袋区（运回的沙

袋任意部位接触起始端沙袋区即可视为运回起始端沙袋区)。接力时需前位选手将沙袋运回沙袋区，后位选手方可出发。30kg沙袋完成3轮投掷，15kg沙袋完成1轮投掷，视为该项完赛。

犯规：

(1) 运送过程中沙袋触地仅可在起始端沙袋区或投掷区(沙袋任意部位接触沙袋区或投掷区即视为在沙袋区或投掷区)，运送沙袋至投掷区过程中出现触地的，需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区(沙袋未落地情况下，选手任一脚接触起始端沙袋区即视为运回起始端；沙袋落地情况下，沙袋任意部位接触沙袋区即视为运回起始端)，重新运送。运送沙袋至起始端过程中出现触地的，需自行将触地的沙袋运回投掷区(沙袋未落地情况下，选手任一脚接触投掷区即视为运回投掷区；沙袋落地情况下，沙袋任意部位接触投掷区即视为运回投掷区)，重新运送。

(2) 选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，需自行将横杆复位，重新抛掷。

(3) 比赛过程中，若横杆落地或杆架倒地，选手需自行将横杆及杆架复位(横杆掉落后的复位需在下次投掷前完成)。

(4) 禁止踩踏沙袋。

2. 轮胎翻运

设置：起始端设置起始端标志线，折返端设置折返端标志线，距离15米，在起始端放置轮胎1个，轮胎重量：120千克。

要求：参赛队伍需完成4次轮胎翻运，将轮胎由起始端翻运至折返端，计为1次，再由折返端翻运至起始端，也计为1次。从起

始端至折返端或者由折返端至起始端的过程中，只有 1 人在翻运轮胎。竞赛中可以 1 人翻运往返多次，也可以交替换人翻运，但换人只可以在起始端和折返端进行。翻运过程中轮胎落地即可进行下次翻运，轮胎的外侧边缘超过或压到起始端标志线或者折返端标志线即视为完成一次。

犯规：

（1）换人交接点在起始端或者折返端线内，需继续翻运至轮胎的外侧边缘超过或压到起始端线或者折返端线进行交接。

（2）拖运或搬运视为犯规，需返回起始端或者折返端重新开始本次翻运。因犯规需返回起始端或折返端时不限制运送形式。

（3）翻运过程中，轮胎不得直立滚动，如直立滚动，则需返回起始端或者折返端重新开始本次翻运。因犯规需返回起始端或折返端时不限制运送形式。

（4）在起始端和折返端之间，参赛队员无力完成或者由于受伤中断，其他队员需协助将轮胎运至起始端或者折返端继续竞赛，本次翻运不计次。

3. 俯身叠加爬行

设置：起始端标志线和终点计时器，距离 10 米。

要求：4 人俯身叠加支撑爬行：前三名选手双臂支撑于地面，末位选手双手双脚着地。前一位选手将双脚放置于后一位选手的身体之上。4 人保持一体且队列呈一直线前进。出发前要求第一名选手的双手及后三名选手的身体在起始端标志线之后，不能压线或超过标

志线；选手身体触发完成端计时器，视为完成本项目。

犯规：

（1）支撑爬行开始前，第一名选手的双手或后三名选手的身体压到或超过出发线的，需退到出发线后方可开始爬行。

（2）支撑爬行开始，选手身体触发完成端计时器前，前3名选手除双手外身体其它任何部位着地，末位选手除手脚外身体其它部位着地，均视为犯规，需返回起始端标志线后重新叠加。

选手身体触发完成端计时器，同时视为该参赛队团体体能竞赛完赛。

（三）团体动作课程设计与展示

各参赛队选派4~6名参赛选手参加（至少包括1名女选手），进行动作课程现场展示。

1. 比赛时间：5分钟。
2. 提前准备参赛内容，自行设置课程主题，进行动作编排，现场展示教学过程，由1名选手主讲，其他选手配合。
3. 遵循安全性、有效性、趣味性等训练原则。
4. 教学包括热身环节、主体内容和放松环节三部分，课程方向不限。教学前应简要介绍课程目的和适用人群，课程主体内容应至少包含给出动作库中的3个动作。
5. 选手自行准备背景音乐。
6. 组委会提供常规小器械，其他器械、装备等参赛队可自行准备。
7. 设置倒计时，计时结束选手需立即停止展示（超时部分不予评分）。

8. 评分要点:

评分内容	评分要点
职业形象: 5%	气质、着装、体型
课程介绍: 5%	课程目的、适用人群
课程设计: 40%	动作编排、动作选择、动作进退阶或辅助性训练
课程指导: 30%	组织能力、动作教学
课程效果: 20%	感染力、趣味性、创新性、音乐配合

以得分进行排名, 获得相应积分。

9. 动作库:

器械	动作	器械	动作
杠铃	杠铃下蹲	弹力带	弹力带下蹲
	杠铃直膝硬拉		弹力带直膝硬拉
	杠铃屈腿硬拉		弹力带俯身划船
	杠铃俯身划船		弹力带直立推举
	杠铃直立推举		弹力带前平举
哑铃	哑铃下蹲	半球	弹力带侧平举
	哑铃前剪蹲		弹力带俯身反飞鸟
	哑铃后剪蹲		双手半球夹肘俯卧撑
	哑铃站姿侧平举		半球俯卧挺身
	哑铃俯身飞鸟		半球仰卧卷腹转体

器械	动作	器械	动作
自重	下蹲	健身球	双脚健身球俯卧撑
	前剪蹲	绳梯	Z形并步移动
	后剪蹲		交叉步移动
	侧弓步		交叉步
	俯卧撑	跳绳	单摇
壶铃	壶铃摆动		

10. 现场提供器械清单:

名称	技术规格	数量
壶铃	8kg	6个
哑铃	5kg	6对
杠铃	10kg	6根
弹力带	15磅	6条
瑜伽垫	标准	6张
绳梯	2.65m 6节	2套
跳绳	标准	6根
泡沫轴	90cm	6根
平衡软踏	47cm × 40cm × 6cm	6块
标志盘	直径 20cm, 高 6cm	12个
健身球	直径 65cm	3个
半球	标准	6个

四、计分方法

(一) 各单项按照成绩进行排名，获得相应积分。

(二) 个人预赛得分=“岗位知识竞答”积分×65%+“体能竞赛”积分×35%，得分高者名次列前。若得分相同，以“岗位知识竞答”积分高者列前。

(三) 个人决赛得分=个人预赛得分×40%+决赛动作教学积分×30%+决赛运动计划设计积分×30%，得分高者名次列前。若得分相同，以“决赛运动计划设计”积分高者列前；若“决赛运动计划设计”积分也相同，则以“决赛动作教学”积分高者列前；若“决赛动作教学”积分也相同，则以预赛“岗位知识竞答”积分高者列前。

(四) 团体赛得分=团体赛岗位知识竞答积分×35%+团体体能竞赛积分×35%+团体动作课程设计与展示积分×30%，积分高者名次列前。若积分相同，以“团体赛岗位知识竞答”的积分高者列前；若“团体赛岗位知识竞答”的积分也相同，则以“团体体能竞赛”积分高者列前；若“团体体能竞赛”的积分也相同，则以“团体动作课程设计与展示”积分高者列前。

(五) 个人赛或团体赛若有一项弃权，则单项成绩有效，不进行总成绩排名。

名次与积分换算表

名次	个人赛积分	团体赛积分	名次	个人赛积分	团体赛积分
1	100	100	26	30	47
2	96	98	27	28	45
3	92	96	28	26	43
4	86	93	29	24	41
5	82	91	30	22	39
6	78	89	31	20	37
7	74	87	32	20	35
8	70	85	33	18	33
9	66	82	34	18	
10	62	80	35	16	
11	60	78	36	16	
12	58	76	37	14	
13	56	74	38	14	
14	54	72	39	12	
15	52	70	40	12	
16	50	68	41	10	
17	48	65	42	10	
18	46	63	43	8	
19	44	61	44	8	
20	42	59	45	6	

名次	个人赛积分	团体赛积分	名次	个人赛积分	团体赛积分
21	40	57	46	6	
22	38	55	47	4	
23	36	53	48	4	
24	34	51	49	2	
25	32	49	50	2	

备注：1. 本积分表个人赛及团体赛各项内容适用
2. 个人赛 50 名后积分为 0

五、竞赛日程

社会体育指导（健身）

日期	项 目	时 间	竞赛位置
9 月 3 日	开幕式	9:30—10:00	体育馆
	个人预赛—岗位知识竞答	10:15—11:45	体育馆
	午 休		
	个人预赛—体能竞赛	13:30—15:30	体育馆
	团体赛—团体动作课程设计与展示	15:50—17:30	体育馆
9 月 4 日	团体赛—团体岗位知识竞答	9:00—9:30	体育馆
	个人决赛—运动计划设计	9:50—12:00	体育馆
	午 休		
	个人决赛—动作教学	13:30—16:00	体育馆
	团体赛—团体体能竞赛	16:15—16:45	体育馆
	颁奖仪式	17:20—17:50	体育馆

六、仲裁和裁判

在比赛过程中，裁判员所作的裁决为最后的判决，选手在场上必须服从裁判员的裁决，不得因申诉或对处理意见不服而停止竞赛，否则按弃权处理。对裁判员的判决不服的，允许在该场比赛结束后半小时以内，由选手所在代表队向仲裁委员会正式提出申诉。经仲裁委员会复审，判定裁判员的判决是正确的，代表队必须坚决服从。判定属于裁判员的错误，仲裁委员会可视情况对裁判员进行教育或处分，但不得改变裁判员在规则职权范围内所作出的决定。仲裁委员和裁判员由上海市体育行业职业技能鉴定站选派。

七、赛事纪律和安全要求

（一）参赛选手专业理论和专业技能比赛时参赛选手须穿有领T恤，运动长裤或短裤及运动鞋，每场比赛入场前必须保证服饰的干净整洁。

（二）各单项比赛中犯规选手无该项比赛成绩。现场裁判对选手竞赛过程中发现作弊、不服从管理等行为，可记录，按扣分处理，直至取消参赛资格。

（三）因违规操作损坏赛场提供的设备、用具、污染赛场环境等严重不符合职业规范行为，扰乱赛场秩序，干扰裁判员工作情节严重者，直接取消参赛资格。

（四）参赛选手须按照竞赛日程的要求提前20分钟进行检录，两次点名不到者视为弃权。检录时，参赛选手须向裁判出示参赛证，后背佩戴号码布（四角固定），否则不得参赛。

（五）参赛选手在比赛过程中发现或注意到任何风险或潜在风险，包括但不限于身体不适等，须立即终止参赛并告知赛事组委会。

（六）参赛选手本人在比赛期间对自己的人身、财产安全负责，如出现任何相关问题，由本人自行处理并承担责任。

八、本竞赛规程解释权属主办单位。未尽事宜，以补充通知或大赛技术会说明为准。

2024 年上海体育行业职业技能大赛竞赛规程

(游泳救生)

游泳救生项目分为个人赛和团体赛。个人赛分为预赛和决赛，预赛竞赛项目包括岗位知识竞答、50 米全能救生和 100 米浮标救生，根据综合积分，预赛前 16 名进入决赛，决赛竞赛项目包括游泳救生专业技术讲解、心肺复苏与自动体外除颤器的使用和模拟救生实操。团体赛分为预赛和决赛，预赛前 12 名进入决赛，预赛竞赛项目包括 4×50 米障碍游泳接力和 4×25 米运送假人接力，决赛竞赛项目为浅水水中急救板的使用。

一、个人预赛

(一) 岗位知识竞答

1. 竞赛形式：知识竞答。题型为不定项选择题及判断题。
2. 竞赛内容：救生游泳的基本技术、游泳救生的观察与判断、游泳救生的赴救技术、游泳救生的现场急救、游泳公共卫生和安全常识、泳池救生管理、游泳救生员的培训与教学等。
3. 竞赛时间：60 分钟。

(二) 50 米全能救生

1. 竞赛内容：

参赛选手按抛绳救生比赛方法开始比赛（参赛选手必须选择同队一人协助扮演呼救者角色，男女不限），参赛选手听到“出发信号”

后，按抛绳救生规则（无 45 秒时间限制）将呼救者拖回至岸边，待呼救者手触池壁后，参赛选手蛙腿式或跨步式入水游至 12.5 米处潜过障碍网，通过障碍网后身体必须露出水面一次，再继续游至 25 米处下潜，用手将池底假人在 5 米安全区内运送上水面（以假人头部为准），采用双手托腋的拖带技术将假人运送至 50 米终点处，用身体任何部位触壁完成水中施救。

2. 竞赛时间：3 分钟。

3. 评分（判罚）要点：

（1）抛绳救生：

A. 呼救者在抓住绳之前手松开横杆上设置的标志点。

B. 呼救者在泳道外抓绳。

C. 呼救者在被拖向终点时，没有正面面对终点。

D. 呼救者在被拖回终点池壁时，绳不在呼救者的前面。

E. 呼救者在被拖回过程中，没有双手握绳。（出于安全考虑，呼救者可以在要触壁时松开一手触壁，此动作不算作判罚要点）。

F. 呼救者双手交替“爬”绳。

G. 呼救者离开水中或未待在自己的泳道内，造成干扰其他泳道的情况。

H. 抛绳者在比赛开始后至呼救者触壁前离开抛绳区（以两脚都离开为准）。

（2）未采用蛙腿式或跨步式入水方式。

（3）从 12.5 米处障碍上方通过。

- (4) 在潜过障碍之后，打捞假人之前，身体没有露出水面一次。
- (5) 托起假人到水面的距离超过 5 米安全区。
- (6) 拖带假人时未采用双手托腋的拖带技术。
- (7) 拖带假人时压迫假人颈动脉处。
- (8) 参赛选手没有触壁或触壁前放开假人。
- (9) 比赛超时。
- (10) 违反“六、其他评分（判罚）要点”。

4. 器材设置:

将比赛规定用绳（抛绳长度在 16.5 米和 17.5 米之间），统一缠好，放在出发台一侧，确保没有打结，并便于参赛选手使用。固定横杆位于从出发端到泳池的 12.5 米处，每条泳道都要有一条横杆。在横杆的中点处应设置明显标志点，用于标识呼救者手握位置。假人（满水）确保密封，放置在池底，面朝上摆放，头部指向终点，中部的胸线应对齐 25 米线。

（三）100 米浮标救生

1. 竞赛内容:

参赛选手仅携带救生浮标，听到“出发信号”后从出发台起跳入水，游泳 50 米，触壁后在 5 米安全区内将救生浮标绕在假人胸部及双臂下，固定后拖带至终点。

拖带过程中参赛选手救生浮标应斜跨参赛选手的肩部上，保持绳索必须充分伸展。以身体任何部位触池壁完成比赛。

每位参赛选手必须选择同队一人协助（男女不限），协助人在参

赛选手出发后在转身处池边手持假人，当参赛选手游 50 米触池壁后必须立即放开假人。

2. 竞赛时间：4 分钟。

3. 评分（判罚）要点：

（1）协助人放置假人方向或位置不正确。

（2）协助人在参赛选手触壁前放开假人或触壁后未立即放开假人。

（3）协助人用力将假人向参赛选手或终点方向推出。

（4）协助人在比赛期间故意入水，或入水以干扰其他参赛选手，或干扰裁判。

（5）参赛选手未触碰池壁前就触碰假人。

（6）未能在 5 米安全区内用救生浮标固定假人。

（7）救生浮标固定方式或拖带方式错误。

（8）参赛选手在拖带过程中与假人脱离。

（9）拖带假人时，救生浮标肩带脱离参赛选手肩部，救生浮标绳索未完全伸展或用手推拉假人。

（10）拖带假人时，假人面部超过水平面 90 度，导致假人的脸部向下或低于水面；且双臂未安全固定。

（11）终点触壁时，救生浮标和假人未处于正确方向或位置。

（12）比赛超时。

（13）违反“六、其他评分（判罚）要点”。

4. 器材设置：

参赛选手出发台左侧放救生浮标一个。转身端台上，面对泳池

方向右侧放假人（注入 9L 水）。假人确保密封且背向泳池。协助人将假人垂直放在水中，假人胸部白色中线应与泳池水平面持平。

二、个人决赛

（一）游泳救生专业技术讲解

1. 竞赛内容：

参赛选手在备考区抽取考核题签，准备时间 5 分钟，期间不得查阅相关资料。考核时，参赛选手根据抽取的题签内容进行现场讲解，裁判员根据参赛选手表现情况进行现场评分。

2. 竞赛时间：7 分钟（准备 5 分钟，讲解 7 分钟）。

3. 评分（判罚）要点：对事件处理的步骤、顺序、使用器材的合理程度、关键技术要点的把握以及讲解与表达能力等维度进行评分。

4. 器材设置：备考区提供纸笔，考核区提供游泳池救生常用器材，器材统一摆放至讲解区，供参赛选手使用。

（二）心肺复苏与自动体外除颤器的使用

1. 竞赛内容：现场完成心肺复苏与自动体外除颤器的操作。裁判员示意“AED 到达现场”后，参赛选手开始进行 AED 的操作。裁判员根据参赛选手完成情况进行现场评分。

2. 竞赛时间：7 分钟。

3. 评分（判罚）要点：参照最新版《游泳救生员国家职业技能鉴定考核实施细则》高级部分。

4. 器材设置：假人摆放在软垫上，假人周边放置 AED、一次性 CPR 呼吸膜、毛巾等器材。

(三) 模拟救生实操

1. 竞赛内容:

通过模拟游泳池突发事件，评估参赛选手的观察判断、应变及施救能力。参赛选手听到“比赛开始信号”后，需在规定时间内处理游泳池的N个突发模拟溺水事件。参赛选手可根据溺水者或呼救者情形，利用泳池周围、泳池内所有可用的器材进行施救。参赛选手举手示意比赛完成或听到“比赛结束信号”，视为比赛结束。此项目为封闭考核。

2. 竞赛时间: 5 分钟。

3. 评分（判罚）要点:

从施救数量、使用器材的合理程度、救助方法的准确性、关键技术等维度进行评分。参赛选手不可佩戴游泳镜。

4. 器材设置: 提供游泳池救生常用器材，器材摆放在考核区域，供参赛选手使用。

三、团体预赛

(一) 4×50 米障碍游泳接力

1. 竞赛内容:

每队 4 人。4 名参赛选手分别于泳池两端，以接力方式依次游泳 50 米。第一棒参赛选手听到“出发信号”后从出发台起跳入水，游泳 50 米，沿途须潜过 2 个障碍物。起跳入水后及潜过每个障碍前，身体须先露出水面。潜过障碍时可借助池底使身体上升。游完全程以身体任何部位触池壁后，下一棒参赛选手才可出发。第四棒参赛

选手游完全程以身体任何部位触池壁完成比赛。接力队员在本项接力比赛中只能参加一棒比赛。

2. 竞赛时间：5 分钟。

3. 评分（判罚）要点：

（1）从障碍上方通过。

（2）出发后直接潜过障碍。

（3）潜过障碍之前或之后，没有在水面游泳。

（4）交接棒时抢跳。

（5）参赛选手一人进行两棒或以上赛程。

（6）比赛超时。

（7）违反“六、其他评分（判罚）要点”。

4. 器材设置：

比赛设置两道障碍网，第一道障碍网放置在离出发端 12.5 米的位置，第二道障碍网则放置在离终点端 12.5 米的位置，每条泳道两道障碍网之间的距离为 25 米。障碍网要以正确的角度固定在各泳道的水线上，呈一条直线。

（二）4×25 米运送假人接力

1. 竞赛内容：

每队 4 人。4 名参赛选手依次接力，每棒运送假人 25 米。当听到第一声长哨信号时，四名参赛选手应立即下水到达指定位置，当听到第二声长哨声信号后，第一棒参赛选手在水中以单手抓住假人，另一手扶池壁（抓出发握手器）准备出发，假人脸部须保持在水面

上，听到“出发信号”后出发，采用双手托腋的拖带技术运送假人到池中 23 米至 27 米之间的交接棒区，完成交接。

第二棒参赛选手在交接棒区等待，接过假人后采用双手托腋的拖带技术运送至转身端，以身体任何部位触池壁后，将假人交给第三棒参赛选手。

第三棒参赛选手手扶池壁在转身端水中等待，接过假人后采用双手托腋的拖带技术运送至 73 米至 77 米之间的交接棒区内，将假人交给第四棒参赛选手。

第四棒参赛选手在交接棒区等待，接过假人后采用双手托腋的拖带技术运送至终点，以身体任何部位触池壁完成比赛。

交接棒区可以单手抓住假人完成交接。接力队员在本项接力比赛中只能参加一棒比赛。

2. 竞赛时间：5 分钟。

3. 评分（判罚）要点：

（1）出发时未能以单手使假人脸部露出水面。

（2）假人交接错误：在交接棒区以外交接；第三棒参赛选手在第二棒参赛选手未触池壁前接触假人；第三棒参赛选手没有在等待时手触池边；交接期间假人脱手；以推送的方式交接假人；非交接棒参赛选手为交接棒参赛选手提供帮助。

（3）未采用双手托腋的拖带技术（交接棒区域不作要求）。

（4）参赛选手在抵达终点前放开假人。

(5) 比赛超时。

(6) 违反“六、其他评分（判罚）要点”。

4. 器材设置:

假人（满水）确保密封，放置在参赛选手所在的出发端池底，确保参赛选手清楚假人所在位置，便于下水时拿起。

四、团体决赛

比赛内容为浅水水中急救板的使用。

1. 竞赛内容:

每队 2 人。参赛选手使用手臂固定法上岸技术。男志愿者扮演颈椎受伤者，参赛队 2 人配合。现场抽签确定 1 号位和 2 号位队员，2 位队员互相交替操作。参赛选手不可佩戴游泳镜。

2. 竞赛时间：6 分钟。

3. 评分（判罚）要点:

参照最新版《游泳救生员国家职业技能鉴定考核实施细则》高级部分。

4. 器材设置：考试区摆放已绑好绑带的急救板和头枕，供参赛队使用。

五、其他评分（判罚）要点

（一）未按照本竞赛规程规定完成比赛。

（二）未在自己的泳道内完成比赛，或用其他方式干扰、阻碍其他参赛选手。

(三) 转身或到达终点时，未使身体某一部分触及池壁。

(四) 比赛过程中拉泳道线。

(五) 出现陪游、带游，采用速度诱导或采用任何能起速度诱导作用的办法。

(六) 团体接力赛中，任何一名队员出现判罚情况即算该队判罚。比赛中出现颠倒棒次或冒名顶替情况。

(七) 团体接力赛中，本队前一棒参赛选手尚未触及池壁，后一棒参赛选手即离台出发。

(八) 参赛选手到达终点后，未听到下令起水指令前，提前离开自己的泳道。起水时，未从泳池两侧离开，而是从池端起水。

(九) 在使用假人的比赛项目中，参赛选手未在比赛项目规定的安全区内将假人托起（假人头部未露出水面）。

(十) 在使用假人的比赛项目中，参赛选手在安全区以外运送和拖带假人的过程中，假人的头部浸没水中或假人未保持头在前的仰卧姿势。

(十一) 除 4×50 米障碍游泳接力和 4×25 米假人接力外，参赛选手借力于泳池底部的设备。

(十二) 参赛选手借力于泳池内的任何设备（如：泳道线、扶梯、排水设备等）协助拖带假人出水面。

(十三) 参赛选手为方便抓住假人或浮标表面，或协助离开泳池底部，在手上或脚上使用有黏性、发粘的或具黏着性的材质（液

体、固体或喷雾)。

(十四) 在拖带假人项目中，参赛选手在比赛中抓住假人的喉咙、口、鼻或眼；参赛选手的手、腋下、身体或四肢盖住假人的嘴、鼻子或眼睛。

(十五) 在接力项目中，以推、带的方式运送假人，即假人头部超过参赛选手的头部。

六、计分方法

(一) 各单项按照成绩进行排名，获得相应积分。

(二) 参赛选手(队)一旦出现判罚情况，对应项目比赛积分为0分，其他项目比赛成绩有效。

(三) 由于某参赛选手(队)未按要求比赛而出现干扰、阻碍其他参赛选手(队)获得优良成绩时，准许被干扰、阻碍的参赛选手(队)参加下一组比赛或单独补测成绩，如补测，以补测成绩计分。

(四) 个人预赛积分：

个人预赛得分=“50米全能救生”积分×30%+“100米浮标救生”积分×30%+“岗位知识竞答”积分×40%，得分高者名次列前。如分数相同，以50米全能救生个人积分高者列前；如50米全能救生积分相同，以100米浮标救生个人积分高者列前；如100米浮标救生积分相同，以岗位知识竞答积分高者列前；如再次相同，则预赛名次并列，涉及到晋级决赛人选确定的情况，由大赛组委会安排加试。

（五）个人决赛积分：

个人决赛得分=“个人预赛”得分×10%+“游泳救生专业技术讲解”积分×30%+“心肺复苏与自动体外除颤器的使用”积分×30%+“模拟救生实操”积分×30%，得分高者名次列前。如积分相同，以游泳救生专业技术讲解积分高者列前；如游泳救生专业技术讲解积分相同，以模拟救生实操积分高者列前；如模拟救生实操积分相同，以心肺复苏与自动体外除颤器的使用积分高者列前；如心肺复苏与自动体外除颤器的使用积分相同，以预赛名次靠前者列前；若预赛名次也相同，由大赛组委会安排加试。

（六）团体预赛积分：

团体预赛得分=“4×50米障碍游泳接力”积分×50%+“4×25米运送假人接力”积分×50%，得分高者名次列前。如分数相同，以4×25米运送假人接力积分高者列前；如4×25米运送假人接力积分相同，以4×50米障碍游泳接力积分高者列前；如再次相同，则预赛名次并列，涉及到晋级决赛人选确定的情况，由大赛组委会安排加试。

（七）团体决赛积分：

团体决赛得分=“团体预赛”得分×30%+“浅水水中急救板的使用”积分×70%，得分高者名次列前。如积分相同，以浅水水中急救板的使用积分高者列前；如浅水水中急救板的使用积分相同，以预赛名次靠前者列前；如再次相同，由大赛组委会安排加试。

名次与积分换算表

名次	个人赛积分	团体赛积分	名次	个人赛积分	团体赛积分
1	100	100	26	30	47
2	96	98	27	28	45
3	92	96	28	26	43
4	86	93	29	24	41
5	82	91	30	22	39
6	78	89	31	20	37
7	74	87	32	20	35
8	70	85	33	18	33
9	66	82	34	18	
10	62	80	35	16	
11	60	78	36	16	
12	58	76	37	14	
13	56	74	38	14	
14	54	72	39	12	
15	52	70	40	12	
16	50	68	41	10	
17	48	65	42	10	
18	46	63	43	8	
19	44	61	44	8	
20	42	59	45	6	
21	40	57	46	6	

名次	个人赛积分	团体赛积分	名次	个人赛积分	团体赛积分
22	38	55	47	4	
23	36	53	48	4	
24	34	51	49	2	
25	32	49	50	2	

备注：1. 本积分表个人赛及团体赛各项内容适用

2. 个人赛 50 名后积分为 0

七、竞赛日程

游泳救生

日期	项目	时间	竞赛位置
9月3日	开幕式	9:30—10:00	体育馆
	个人预赛—岗位知识竞答	10:15—11:15	体育馆
9月4日	个人预赛—50米全能救生及100米浮标救生竞赛	8:30—10:30	游泳馆
	个人决赛—游泳救生专业技术讲解	10:30—12:30	游泳馆
	个人决赛—心肺复苏与自动体外除颤器的使用	10:30—12:30	游泳馆
	午 休		
	个人决赛—模拟救生实操	13:30—15:30	游泳馆
	团体预赛—4×50米障碍游泳接力	15:30—15:50	游泳馆
	团体预赛—4×25米运送假人接力	15:50—16:10	游泳馆
	团体决赛—浅水水中急救板的使用	16:20—16:50	游泳馆
	闭幕式颁奖	17:20—17:50	体育馆

八、仲裁和裁判

在比赛过程中，裁判员所作的裁决为最后的判决，选手在场上必须服从裁判员的裁决，不得因申诉或对处理意见不服而停止竞赛，否则按弃权处理。对裁判员的判决不服的，允许在该场比赛结束后半小时以内，由选手所在代表队向仲裁委员会正式提出申诉。经仲裁委员会复审，判定裁判员的判决是正确的，代表队必须坚决服从。判定属于裁判员的错误，仲裁委员会可视情况对裁判员进行教育或处分，但不得改变裁判员在规则职权范围内所作出的决定。仲裁委员和裁判员由上海市体育行业职业技能鉴定站选派。

九、赛事纪律和安全要求

（一）参赛选手专业理论和专业技能比赛时参赛选手须穿有领T恤，运动长裤或短裤及运动鞋，每场比赛入场前必须保证服饰的干净整洁。专业技能比赛时参赛选手应自备泳衣泳镜等装备。

（二）各单项比赛中犯规选手无该项比赛成绩。现场裁判对选手竞赛过程中发现作弊、不服从管理等行为，可记录，按扣分处理，直至取消参赛资格。

（三）因违规操作损坏赛场提供的设备、用具、污染赛场环境等严重不符合职业规范行为，扰乱赛场秩序，干扰裁判员工作情节严重者，直接取消参赛资格。

（四）参赛选手须按照竞赛日程的要求提前20分钟进行检录，两次点名不到者视为弃权。检录时，参赛选手须向裁判出示参赛证，否则不得参赛。

（五）参赛选手在比赛过程中发现或注意到任何风险或潜在风险，包括但不限于身体不适等，须立即终止参赛并告知赛事组委会。

（六）参赛选手本人在比赛期间对自己的人身、财产安全负责，如出现任何相关问题，由本人自行处理并承担责任。

十、本竞赛规程解释权属主办单位。未尽事宜，以补充通知或大赛技术会说明为准。