

2024 年普通高等学校运动训练专业招生登山项目

考试方法与评分标准

一、考核指标与所占分值

类别	素质考试	专项考试		
考核指标	3000 米跑	基础绳结	上方保护技术	保护站设置与下降
分值	20 分	20 分	30 分	30 分

二、考试方法与评分标准

（一）素质考试

1. 考试方法：考生采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道考生的情况下，起跑后便可切入里道，推挤他人的考生将被取消该项考核资格；第一次起跑犯规的考生将给予警告，再次起跑犯规的考生均将被取消该项考核资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

每人测试 1 次，成绩计取到百分位。计取成绩使用电动计时或手计时。使用手计时，每位考生须由 3 名考评员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

2. 评分标准：见表 1。

表 1 男、女 3000 米跑评分表

评分	3000 米（秒）	
	男	女
20	11:00.00	11:30.00
19	11:10.00	11:40.00
18	11:20.00	11:50.00
17	11:30.00	12:00.00
16	11:40.00	12:10.00
15	11:50.00	12:20.00
14	12:00.00	12:30.00
13	12:10.00	12:40.00
12	12:20.00	12:50.00
11	12:30.00	13:00.00
10	12:40.00	13:10.00
9	12:50.00	13:20.00
8	13:00.00	13:30.00
7	13:10.00	13:40.00
6	13:20.00	13:50.00

续表

评分	3000 米（秒）	
	男	女
5	13:30.00	14:00.00
4	13:40.00	14:10.00
3	13:50.00	14:20.00
2	14:00.00	14:30.00
1	14:10.00	14:40.00

（二）专项考试

1. 考试方法：

（1）基础绳结：考生于操作台前等待开始指令开始操作并开始计时，分别完成“8”字结及其末端处理、布林结及其末端处理、蝴蝶结、双套结共四种绳结。考核时间 5 分钟，到时后考评员将终止考试，根据已完成操作评分。

（2）上方保护技术-五步保护法：使用五步保护法，在平整空旷的场地模拟顶绳攀登保护，由工作人员模拟攀登者。该项考核不计时间，考评员叫停即完成考核。如出现否定项错误，考评员可终止考试，该科成绩为“0”。

（3）保护站设置与下降：考生进行前期准备工作，穿戴装备并背绳。到达下降平台后开始计时，随后考生须建立自我保护；设置下降系统并连接；解除自我保护；完成下降操作。学员下降到地面，抽绳落地后结束。考核时间 12 分钟。如出现否定项错误，考评员可终止考试，该科成绩为“0”。

2. 评分标准：见表 2、3、4。

表 2 基础绳结考核评分表

类别	绳结使用	
考核指标	单个绳结分值 5 分	操作不正确扣 5 分

表 3 上方保护技术考核评分表

考核内容及分值		考核要点	扣分标准	备注	得分
准备工作 (10分)	装备佩戴 (2分)	穿戴安全带、头盔、铁锁、保护器	少带一项装备扣1分		
		穿戴正确	安全带无反扣，扣1分（暂停考试，直到安全反扣）；头盔带拧、安全带穿错扣1分（暂停考试，直到反扣）		
	主锁连接 (5分)	丝扣锁锁门拧紧	丝扣锁大小头连接方向颠倒扣2分		
			丝扣没锁	否定项	
		主锁与安全带保护环连接正确	连接在攀登环扣2分		
	检查沟通 (2分)	绳子与保护器的连接正确	制动端绳子没在下面扣2分		
		主动检查攀登者的头盔、安全带、8字结	不主动及未检查攀登者三项装备，漏查一项扣1分		
		通过语言沟通，检查攀登者是否进入攀登状态	不沟通扣1分		
上方保护技术 (20分)	起步前的保护 (1分)	收紧绳子，站立于不影响攀登者的位置	绳子不收紧扣1分		
			站位影响到攀登者扣1分		
	站位与移动 (3分)	站姿、站位合理，不影响攀登者	站姿不稳，站位影响攀登者扣1分		
		合理移动	当绳子过松来不及收绳时未及时移动扣1分		
			未及时移动且绳子影响到攀登者扣1分		
	相互沟通 (1分)	攀登中随时注意沟通交流	有安全隐患、误操作时沟通交流不及时扣1分		
	五步法的运用 (15分)	手法准确	步骤模糊，手法不准确扣10分		
		收绳效率	双手移动频率低，收绳效率低扣2分		
		整个保护过程中制动有效	制动手离开制动端	否定项	
		绳子松紧度合理	绳子过松或过紧扣2分		
		攀登者到顶后与攀登者的沟通及时	攀登者到顶后不与攀登者沟通扣1分		

表 4 保护站设置与下降技术考核评分表

考核内容及分值		考核要点	扣分标准	备注	得分
保 护 站 设 置 (20分)	装备准备 (5分)	穿戴安全带、 头盔、铁锁、 保护器、扁带 、抓结、菊绳	少带一项装备扣1分		
		穿戴正确	安全带无反扣，扣2分（暂停考试，直到安全反扣）；头盔带拧、安全带穿错，扣1分（暂停考试，直到反扣）		
		背绳	背绳方法不合理扣1分		
	设置自我保护 (5分)	自我保护的连接 及时合理	操作前未设置自我保护	否定项	
			自我保护位置和方法不合理扣2分		
			丝扣锁锁门未锁	否定项	
	下降系统设置 (10分)	建立保护站	保护站位置选择不合理扣2分		
			保护站受力不均衡扣2分		
			保护点未备份扣4分		
			连接保护站铁锁的锁门方向不合理扣2分		
			连接保护站铁锁的锁门未锁	否定项	
		连接下降绳	抛绳前未连接保护站扣2分		
抛绳前未提醒下方人员注意扣2分					
抛绳不合理扣2分 绳头未打防脱结扣2分					
下 降 操 作 (10分)	解除自我保护 (5分)	解除自我保护前 全面检查	如存在问题，但未检查出（包括锁门方向，丝扣锁丝扣）扣2分		
			未检查扣2分		
	下降操作 (5分)	下降过程中的装 备佩戴	下降中装备拆除后的佩戴凌乱扣2分		
		下降过程的流畅 性	下降过程中摆荡扣2分		
			下降不匀速、有顿挫扣 2分		
			抓结制动失效扣3分 落绳时未解开防脱结扣2分		
整体操作效率			参照完成时间	12分钟后每超过1分钟扣2分；15分钟后仍未完成则停止考试，该项考试不合格	否定项