**《合肥市保安员职业技能竞赛规则》**

**一、队列技能竞赛规范要求****及评分办法**

1. **竞赛操作流程及评分办法**
2. **竞赛要求**

参赛单位按比赛顺序跑步带队入场，1名指挥员、7名队员，共8人为一个参赛组。入场时指挥员位于队伍左侧中央前，将队伍带入参赛区进行徒手队列动作演示，离场时，指挥员整队并作为基准兵自成一纵队离场。

**第二节 竞赛项目具体科目及作业次序**

科目演示按照：整理着装、整齐报数、稍息立正、跨立立正、敬礼礼毕、脱帽戴帽、停止间转法、蹲下起立、齐步行进及立定、跑步行进及立定、正步行进及立定顺序完成。除“整理着装”科目外，其他科目每个动作做两遍。其中“敬礼礼毕”科目正面做一遍，半面向右转做一遍。指挥员在进行停止间科目演示时不变换指挥位置，进行行进间科目演示时要按队列指挥要求变换指挥位置，

**第三节 竞赛项目分值及评分办法**

一、各参赛单位按抽签方式决定参赛顺序。

二、本次竞赛采取百分制，评委根据评分细则现场打分，去掉一个最高分、一个最低分，再取平均分，计算总成绩。评分要坚持公平公正原则，认真对照评分标准打分。

三、竞赛项目分值占比

整理着装 5分、整齐报数 5 分、稍息立正10分、跨立立正 10 分、敬礼礼毕 10 分、脱帽戴帽 10 分、停止间转法 10 分、蹲下起立10 分、齐步的行进及立定 10 分、跑步的行进及立定 10 分、 正步的行进及立定10分。 总分：100分

**第二章 竞赛项目规范要求及评分细则**

**第一节 动作规范要求**

**一、整理着装**

**口令：**整理着装

**动作要领：**双手从帽子开始，自上而下，将着装整理好严整；整理完毕，自行稍息。听到“停”的口令，恢复立正姿势。

顺序为：

1号口令时，所有队员马上恢复立正姿势，同时双手抓住帽子的帽檐，使帽子处于端正位置；

2号口令时，双手要迅速而准确地从后衣领到第一个纽扣的位置。主要是整理衣领；

3号口令时，双手是从衣领到两个肩章，从里到两侧，主要防止肩章脱落或纽扣未扣；

4号口令时，双手是从肩章到胸章，双手要平放于两个胸章之上。杜绝未戴胸章或胸章歪斜；

5号口令时，双手从胸章到领带，持水平方向轻轻按压领带，注意事项是双手必须保持平放，左手在上右手在下。

6号口令时，双手沿着领带自上而下轻轻划下至武装腰带处停下，注意事项是双手必须保持水平，作用是使领带平坦。

7号口令时，双手自然从中间沿着武装腰带划向腰的两侧。注意事项是双手要处于腰部的两侧胯骨上。当听到“停”的口令时，停止整理着装，所有的姿势成稍息形态。

**要求：**指挥员准确下达科目，指挥口令清晰、洪亮。

在队列里如听到“整理着装”的口令时，队员在心里默数7个口令，每个口令间隔时间大约1秒钟时间，队员之间可以用两眼的余光控制自己的动作速度，配合整个队列动作一致、着装规范、仪容严整。

**二、整齐报数**

口令：报数

动作要领：横队从右至左（纵队由前向后）依次以短促洪亮的声音转头（纵队向左转头）报数，最后一名不转头；数列横队时，后列最后一名报“满伍”或者“缺×名”（竞赛时不作考核项）。

**要求：**指挥员准确下达科目，指挥口令清晰、洪亮。

列队人员摆头迅速，声音洪亮，吐字清晰，动作划一。

**三、稍息立正**

## （一）稍息

口令：稍 息

动作要领：当听到稍息的口令时，左脚顺脚尖方向伸出约全脚的2／3，两脚自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚，稍息时提跨，不能蹭地，稍息过久，可自行换脚，动作应当迅速。

**要求：**指挥员准确下达科目，指挥口令清晰、洪亮。

列队人员要做到：“两快”“两不变”，即：出脚快，收脚快，上体保持军姿不变，出脚收脚路线不变，列队人员动作协调一致、整齐划一、排面保持整齐。

（二）立正

口令：立正

动作要领：立正时，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，徽向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

**要求：**指挥员准确下达科目，指挥口令清晰、洪亮。

列队人员要做到“三挺”“三收” “一睁”“一闭”即：挺腿，挺胸，挺颈，收腹，收臀，收下颚，眼要睁，口要闭。

**四、跨立立正**

口令：跨立、立正。

动作要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握住右手腕，拇指跟部与外腰带下沿（内腰带上沿）同高；右手手指并拢自然弯曲，拇指贴于食指第二节，手心向后。听到“立正”的口令后，左脚迅速收回，与右脚靠拢并齐，同时两手放下，恢复立正姿势。

**要求：**指挥员准确下达科目，指挥口令清晰、洪亮。

列队人员要做到“一快”“两不变”“一同时”即：左脚跨出要快，上体保持军姿不变，注意力不变，脚左跨与手后背同时进行。

**五、敬礼礼毕（举手礼**）

口令：敬礼、礼毕。

动作要领：听到“敬礼”的口令，上体正直右手取捷径迅速抬起，五并指拢自然伸直，中指微接帽檐右角前前约2厘米处（戴无檐帽或者不戴帽时微接太阳穴，与眉同高），手心向下，微向外张（约20度），手腕不得弯屈，右大臂略平，与两肩略成一线，同时注视受礼者。听到“礼毕”的口令，将手放下，恢复立正姿势。

**要求：**指挥员准确下达科目，指挥口令清晰、洪亮。

列队人员敬礼时，上体端正，面部表情自然严肃。抬手迅速准确，做到：取捷径，抬手快，手腕直，大臂略平，两肩成一线。

**六、脱帽戴帽**

**（一）脱帽**

**口令：**脱帽

**动作要领：**立姿脱帽时，双手捏帽沿或者帽前端两侧，将帽取下，取捷径置于左小臂，帽徽向前，掌心向上，四指扶帽檐或帽墙前端中央处，小臂略成水平，右手放下。

**（二）戴帽**

**口令：**戴帽

**动作要领：**双手捏帽檐或者帽前端两侧，取捷径将帽迅速戴正。

**要求：**指挥员准确下达科目，指挥口令清晰、洪亮。

列队人员要做到一准，两快，两不变，即：两手捏帽檐的位置准，脱帽时头和眼神军姿不变，带帽时双手捏帽檐快，放手快。

**七、停止间转法**

**（一）向右(左)转**

口令：向右(左)——转。（预令要稍长，其长短视队伍长短而定，动令要短促有力）

动作要领：以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右(左)转90度，身体重心落于右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势。半面向右（左）转按照向右（左）转的动作要领向右（左）转动45度。

**（二）向后转**

口令：向后——转。（预令要稍长，其长短视队伍长短而定，动令要短促有力）

动作要领：以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体协调一致向右(左)转180度，身体重心落于右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势。

**要求：**指挥员准确下达科目，指挥口令清晰、洪亮。

列队人员转体时要保持好良好的军姿，上体正直，动作迅速、准确、协调、节奏分明，做到“快，稳，准，狠”，排面保持整齐。

快：转体要快、靠脚要快

稳：做动作时上体要稳、节奏要稳

准：转体位置准确、靠脚位置准确

狠：靠脚时要有力

**八、蹲下起立**

**（一）蹲下**

口令：蹲下

动作要领：听到“蹲下”的口令后**，**右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚跟上(膝盖不着地)，两腿分开约60度（女队员两腿自然并拢），手指自然并拢放在两膝上，上体保持正直。

**（二）起立**

**口令：**起立

**动作要领：**听到起立的口令以后，全身协力迅速起立，起立的同时，右脚取捷径靠拢左脚成立正姿势。

**要求：**指挥员准确下达科目，指挥口令清晰、洪亮。

列队人员听到“蹲下”的口令后，右脚后退半步，前脚掌着地，身体迅速蹲下，双手五指要并拢，肘部稍向里合。起立的动作要迅速，有节奏感，同时上体要保持军姿，正直，两眼有神；

**九、齐步行进及立定**

**口令：**齐步——走，立——定。（预令要稍长，其长短视队伍长短而定，动令要短促有力**）**

**动作要领：**听到“齐步——走”的口令，左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线并高于春秋常服或者冬常服最下方衣扣约5厘米，离身体约30厘米；向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟116－122步。

听到“立——定”的口令，左脚再向前大半步着地，脚尖向外约30度，两腿挺直，右脚取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。

**要求：**指挥员准确下达科目，变换指挥位置到位，指挥口令清晰、洪亮。

齐步行进时，精神振奋，两眼注视前方。臂腿协调一致；做到：走直线，方向正，上体稳，摆臂自然，靠脚准。排面保持整齐。

**十、正步的行进及立定**

**口令：正**步——走，立——定。（预令要稍长，其长短视队伍长短而定，动令要短促有力）

**动作要领：**

听到“正步——走”的口令后，[单兵](http://www.so.com/s?q=%E5%8D%95%E5%85%B5&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)左脚向[正前方](http://www.so.com/s?q=%E6%AD%A3%E5%89%8D%E6%96%B9&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)踢出约75厘米（腿要绷直，[脚尖](http://www.so.com/s?q=%E8%84%9A%E5%B0%96&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)下压，[脚掌](http://www.so.com/s?q=%E8%84%9A%E6%8E%8C&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)与地面平行，离地面约25厘米），适当用力使全脚掌[着地](http://www.so.com/s?q=%E7%9D%80%E5%9C%B0&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，同时身体[重心](http://www.so.com/s?q=%E9%87%8D%E5%BF%83&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)前移，[右脚](http://www.so.com/s?q=%E5%8F%B3%E8%84%9A&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)和左脚动作相同。   
 同时要[上体](http://www.so.com/s?q=%E4%B8%8A%E4%BD%93&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)正直，微向前倾；手指轻轻握拢，[拇指](http://www.so.com/s?q=%E6%8B%87%E6%8C%87&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)贴于食指第二节；向前摆臂时，[肘部](http://www.so.com/s?q=%E8%82%98%E9%83%A8&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)弯曲，小臂略成水平，[手心](http://www.so.com/s?q=%E6%89%8B%E5%BF%83&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)[向内](http://www.so.com/s?q=%E5%90%91%E5%86%85&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)稍向下，[手腕](http://www.so.com/s?q=%E6%89%8B%E8%85%95&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处（着2011式保安春秋制服时，约与第三衣扣同高。），离身体约10厘米；向后摆臂时（左手心向右，[右手](http://www.so.com/s?q=%E5%8F%B3%E6%89%8B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)心向左），手腕前侧距裤缝线约30厘米。 行进速度每分钟110—116步。

**要求：**指挥员准确下达科目，变换指挥位置到位，指挥口令清晰、洪亮。

正步行进时，踢腿协调一致，脚离地面高度一致，两腿绷直和两脚着地用力；手臂动作规范，前后摆臂到位、自成一线；上身直立，队伍遵循一定节奏整齐前进，排面保持整齐。

**十一、跑步行进及立定**

**口令：**跑步——走，立——定。（预令要稍长，其长短视队伍长短而定，动令要短促有力）

**动作要领：**听到预令，两手迅速握拳（四指蜷握，拇指贴于食指第一关节和中指第二节），提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略垂直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟170－180步。

听到“立——定”的口令，继续跑2步，然后左脚向前大半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚取捷径靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

**要求：**指挥员准确下达科目，变换指挥位置到位，指挥口令清晰、洪亮。

跑步时，应用前脚掌的蹬力前进。摆臂时，肘部不得外张。立定时，不垫步。排面保持整齐。

**第二节 队列竞赛细则**

竞赛单位：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 内容 | 分值 | 评分细则 | 得分 | 小计 |
|
| 1 | 稍息 立正 | 10 | A、稍息时左脚迅速向前迈出全脚的2/3，不蹭地，两腿挺直，上体保持正直。出脚整齐得1分；排面整齐得1分，共2分。 |  | 分 |
|  |
| B、立正时两脚跟靠拢并齐得1分，两脚尖分开约60度得1分，共2分。 |  |
|  |
| C、立正时五指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节得1分；中指贴于裤缝得1分；共2分。 |  |
|  |
| D、立正时挺胸收腹，上体正直，身体微向前倾，排面整齐得1分，共1分。 |  |
| E、立正时头正，颈直，口闭，下颌微收，两眼向前平视。得2分、否则得0分，共2分。 |  |
| F、指挥员按顺序下达科目，指挥口令清晰洪亮。得1分，否则得0分，共1分。 |  |
| 2 | 跨立 立正 | 10 | A、左脚向左跨出约一脚之长，两脚挺直，上体保持立正姿势。得2分，共2分。 |  | 分 |
| B、两手后背，左手握右手腕，右手手指并拢自然弯曲，拇指贴于食指第二节，手心向后。得2分，共2分。 |  |
| C、抬头挺胸，头正、颈直。得2分，共2分。 |  |
| D、立正时收手同时收脚，动作迅速协调一致，身体恢复立正姿势。得2分，共2分。 |  |
| E、指挥员按顺序下达科目，指挥口令清晰洪亮。得2分, 共2分。 |  |
| 3 | 敬礼 礼毕 | 10 | A、五指并拢，右手迅速抬起，中指微接太阳穴。得2分,动作协调统一得2分，共4分。 |  | 分 |
|  |
| B、敬礼时，身体正直，口要闭，目视受礼者。得4分, 共4分。 |  |
| C、指挥员按顺序下达科目，指挥口令清晰洪亮得2分, 共2分。 |  |
| 4 | 停止间转法 | 10 | A、向左转、向右转或向后转时，动作节奏明显（转体一致、靠脚一致）得4分, 共4分。 |  | 分 |
| B、转体迅速得1分；两腿挺直，靠脚有力得1分；上体保持立正姿势，排面整齐得2分, 共4分。 |  |
|  |
|  |
| C、转体过程中排面整齐，得1分, 共1分。。 |  |
| D、指挥员按顺序下达科目，指挥口令清晰洪亮得1分, 共1分。 |  |
| 5 | 整齐 报数 | 5 | A、报数时迅速向右摆头45度，动作连续到位得2分；声音哄亮联序得2分, 共4分。 |  | 分 |
|  |
| B、指挥员按顺序下达科目，指挥口令清晰洪亮得1分, 共1分。 |  |
| 6 | 蹲下 起立 | 10 | A、蹲下时，右脚向后退半步动作统一得1分；迅速蹲下得1分。五指并拢放在两膝上得1分,共3分。 |  | 分 |
|  |
|  |
| B、身体臀部坐于右脚跟上，上体保持正直姿势。得2分,共2分。 |  |
| C、起立时队列迅速协调一致得1分；两腿挺直右脚迅速靠笼左脚声音一致得1分，共2分。 |  |
|  |
| D、作业过程中整体排面整齐，得2分,共2分。 |  |
| E、指挥员按顺序下达科目，指挥口令清晰洪亮得1分, 共1分。 |  |
| 7 | 脱帽 戴帽 | 10 | A、脱帽时两手迅速抬起，将帽取下置于左小臂，帽徽向前，掌心向上，成立正姿势。动作统一规范得3分,共3分。 |  | 分 |
| B、带帽时，右手接帽，两手携同将帽带上，速度快，帽正。动作节奏明显、协调统一得3分, 共3分。 |  |
| C、作业过程中整体排面整齐，得2分, 共2分。 |  |
| D、指挥员按顺序下达科目，指挥口令清晰洪亮得2分, 共2分。 |  |
| 8 | 齐步行进及立定 | 10 | A、左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地。出脚一致、动作自成一线，得2分, 共2分。 |  | 分 |
| B、手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节。摆臂整齐，自成一线得2分, 共2分。 |  |
| C、两臂自然前后摆动，前摆自然里合小于后摆。协调一致，整齐划一得1.5分, 共1.5分。 |  |
| D、立定时两腿挺直，脚尖向外约30度，右脚迅速靠拢左脚，成立正姿势。靠脚一致、干脆有力得1.5分,共1.5分。 |  |
| E、行进中排面保持整齐。得2分, 共2分。 |  |
| F、。指挥员按顺序下达科目，变换位置准确，指挥口令清晰洪亮得1分, 共1分。 |  |
| 9 | 跑步行进及立定 | 10 | A、听到预令,两手握拳，提于腰际，两腿微弯，身体前倾。握拳提于腰际统一得1.5分，共1.5分。 |  | 分 |
| B、左脚向前跃出第一步，按照先前脚掌后脚跟的顺序着地，跑步时目视前方，上体正直，得1分；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略垂直，小臂略平，稍向里合。摆臂整齐、自成一线得2分。共3分。 |  |
|  |
|  |
| C、三步立定，听到立定口令，向前跑两步，第三步靠脚收臂。两腿挺直，右脚迅速靠笼左脚，成立正姿势。靠脚、收臂动作协调一致得1分；靠脚有力,得1分。共2分。 |  |
|  |
| D、行进过程中排面整齐，得1.5分，共1.5分。 |  |
| E、指挥员按顺序下达科目，变换位置准确，指挥口令清晰洪亮得2分, 共2分。 |  |
| 10 | 整理 着装 | 5 | A、双手从帽子开始，自上而下，有顺序的将着装整理好。与指挥员动作一致得2分，共2分。 |  | 分 |
| B、着装整齐，动作准确到位，有节奏，得2分, 共2分 |  |
| C、指挥员按顺序下达科目，指挥口令清晰洪亮。得1分, 共1分。 |  |
|  | 正步行进及立定 | 10 | A、[单兵](http://www.so.com/s?q=%E5%8D%95%E5%85%B5&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)左脚向[正前方](http://www.so.com/s?q=%E6%AD%A3%E5%89%8D%E6%96%B9&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)踢出约75厘米，离地面约25厘米，出腿高度一致，动作整齐划一得2分，共2分。 |  | 分 |
| B、腿绷直，[脚尖](http://www.so.com/s?q=%E8%84%9A%E5%B0%96&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)下压，[脚掌](http://www.so.com/s?q=%E8%84%9A%E6%8E%8C&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)与地面平行，砸地刚劲有力、声音一致得2分，共2分。 |  |
| C、手指握拢、手型规范、无曲腕，前后摆臂水平一致得2分，共2分。 |  |
| D、上体正直，表情自然，行进中排面整齐，行进速度保持在每分钟110—116步得2分，共2分。 |  |
| E、指挥员按顺序下达科目，变换位置准确，指挥口令清晰洪亮得2分, 共2分。 |  |
| **总计** | | | | **分** | |

**裁判员签名： 时间： 年 月 日 时 分**

**二、现场急救（心肺复苏）**

**1．场地器材准备**

篮球场地或人工草坪，心肺复苏用模拟人x个、呼吸膜(或纱布片)、75%酒精。秒表x只。

**2．竞赛规则**

**（1）分值与名次：**100分制，7个动作加上队员精神风貌综合打分。裁判分别打分，取平均分。

**（2）竞赛时间：**不超过4分钟。

**3．竞赛程序**

每位选手站在模拟人右侧，听到发令枪响后迅速开始演示。

第一步迅速判断意识：拍双肩、呼唤病人；

第二步模拟打电话“120吗，我在XX地点，这里有人晕倒”；

第三步判断呼吸和脉搏；

第四步胸外心脏按压，重复胸外心脏按压；

第五步开放气道（仰头举颏法）；

第六步人工呼吸，复人工呼吸；

第七步报告复苏成功，整理病人衣服。报告演示结束。

**4．注意事项**

（1）必须严格按照规定程序和报告词进行。

（2）在竞赛过程时可以携带手机（关机状态）。

（3）按照竞赛组规定，在竞赛时间前到达指定地点候场。

（4）在完成竞赛科目时，以规定时间为准，规定时间内未完成的，以时间内完成的内容评分。

**心肺复苏操作规程及评分标准**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 操作规程 | 分值 | 评分标准 |
| 操作方法与规程  100分 | 1. 判断意识：轻摇或手拍伤者面颊并大声呼叫伤者，看时间 2. 呼救：通知同事或“120” 3. 检查脉搏和呼吸: 4. 安置体位：去枕、平卧复苏体位，置按压板 5. 解开衣领、腰带 6. 判断大动脉搏动和呼吸：触摸颈动脉同时快速检查有无呼吸，判断时间5-10S，口诉“大动脉搏动消失”和“自主呼吸消失” 7. 胸外心脏按压： 8. 术者体位：位于伤者的右侧，选用跪式体位 9. 定位方法：两乳头连线中点 10. 按压姿势：双手掌根重叠，手指不触及胸壁，双臂肘关节绷直，垂直向下用力 11. 按压幅度：胸骨下陷5-6cm 12. 按压频率：成人100-120次/分钟 13. 按压与放松时间1:1，每次按压后使胸廓充分回弹，不可在每次按压后依靠在伤者胸上 14. 开放气道： 15. 检查口腔，去除异物或义齿（口述无异物及义齿） 16. 开放气道：选择仰头举颌法 17. 人工呼吸：   口对口：捏鼻-撑口-正常吸气-吹气-看胸廓起伏-正常吸气-吹气-看胸廓起伏  7.完成2个循环、呼吸周期，判断心肺复苏是否有效。看时间记录 | 4  5  3  4  8  4  4  4  20  5  4  2  10  16  7 | 未判断意识扣2分，未看时间扣2分  未呼救扣4分，一项不符合扣2分  摆放体位不当扣3分  未解开衣领、腰带扣4分  未判断大动脉搏动扣3分，未看呼吸扣3分，判断方法不正确扣3-6分；时间不足扣1分，未口述扣1分  术者体位不当扣4分  定位方法不当扣4分  按压姿势不当扣4分  按压深度不当扣5分，按压无效每次扣2分  按压频率不当扣5分  按压与放松时间不当扣3分  未清理呼吸道扣2分，有义齿未取出扣1分  未开放气道或气道开放不到位扣10分  人工呼吸方法一处不当扣2分  未判断或判断不准确扣2-5分  未看时间扣1分，未记录扣2 |

**三、消防技能（水带操作）**

**室内消防栓**

**一、使用（50分）**

第一步：按下消防栓门上的弹簧锁，销子自动退出，打开消防栓门。紧急时可将玻璃门击碎。（5分，操作错误扣5分）

第二步：拉开箱门后，按下箱内控制按钮，启动消防水泵。（5分，操作错误扣5分）

第三步：

1. 右手捏住卷好的水带，大拇指及食指捏住最外两圈（接头朝前），其余三个手指钩住第三、四圈水带。（5分，操作错误扣5分）
2. 左脚在前、右脚在后、弯腰，将水带前后摆动（摆幅不宜过大），接着向前甩出水带，甩出水带时大拇指及食指始终捏住最外两圈皮龙，其余三指伸直，水带就会顺势滚向前方。（5分，操作错误扣5分）
3. 水带抛出后应成直线、完全展开，偏离正前方左右范围≤1米。水带抛出时，金属连接头不得脱手落地。（5分，操作错误扣5分）

第四步：把水带接口一端与消火栓接口连接上，（5分，操作错误扣5分）

另一端与水枪连接，在地面上拉直水带。（5分，操作错误扣5分）

第五步：把室内消火栓手轮顺开启方向旋开，（10分，操作错误扣10分）

同时双手紧握水枪，（5分，操作错误扣5分）

即能进行喷水灭火。

1. **使0用后收回（50分）**

收卷水带的方法和要求

1. 水带使用完毕后，要先倒出水带中的余水。（5分，操作错误扣5分）
2. 协助卷带队员将水带对折形成双层，下层水带要比上层水带长出约30公分，用脚踩住水带的靠近接头部位，（10分，操作错误扣5分）
3. 卷带队员在另一端将两层水带抖动拉直、平铺叠好后开始弯腰卷带（10分，操作错误扣5分）
4. 协助卷带队员前往卷带学员前方约2米处，双脚立于水带左右跨于水带上方，俯身弯腰双手托起上层水带，使两层水带叠放整齐，便于卷带学员卷带。（10分，操作错误扣5分）
5. 随着卷带队员向前卷带，协助卷带学员慢慢向后退，直至卷带完毕。（10分，操作错误扣5分）
6. 盘卷好的水龙带两金属连接头差距小于10公分。（5分，操作错误扣5分）

**消防技能操作规程及评分标准**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 操作规程 | 分值 | 评分标准 |
| 使用  50分 | 1.按下消防栓门上的弹簧锁，打开消防栓门  2.拉开箱门后，按下箱内控制按钮，启动消防水泵。  3.（1）右手捏住卷好的水带，大拇指及食指捏住最外两圈（接头朝前），其余三个手指钩住第三、四圈  （2）左脚在前、右脚在后、弯腰，将水带前后摆动（摆幅不宜过大），接着向前甩出水带，甩出水带时大拇指及食指始终捏住最外两圈皮龙，其余三指伸直，水带就会顺势滚向前方。  （3）水带抛出后应成直线、完全展开，偏离正前方左右范围≤1米。水带抛出时，金属连接头不得脱手落地。  4.把水带接口一端与消火栓接口连接上，另一端与水枪连接，在地面上拉直水带。  5.把室内消火栓手轮顺开启方向旋开，同时双手紧握水枪，即能进行喷水灭火。 | 5  5  5  5  5  10  15 | 操作错误扣5分  操作错误扣5分  操作错误扣5分  操作错误扣5分  操作错误扣5分  操作错误扣10分  操作错误扣15分 |
| 使用后回收  50分 | 1. 水带使用完毕后，要先倒出水带中的余水。 2. 协助卷带队员将水带对折形成双层，下层水带要比上层水带长出约30公分，用脚踩住水带的靠近接头部位 3. 卷带队员在另一端将两层水带抖动拉直、平铺叠好后开始弯腰卷带 4. 协助卷带队员前往卷带学员前方约2米处，双脚立于水带左右跨于水带上方，俯身弯腰双手托起上层水带，使两层水带叠放整齐，便于卷带学员卷带。 5. 随着卷带队员向前卷带，协助卷带学员慢慢向后退，直至卷带完毕。 6. 卷好的水龙带两金属连接头差距小于10公分 | 5  10  10  10  10  5 | 操作错误扣5分  操作错误扣10分  操作错误扣10分  操作错误扣10分  操作错误扣10分  操作错误扣5分 |

**四、交通指挥动作规范及要求**

**一、停止信号** 示意：不准前方车辆通行

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 不准前方车辆通行 | 不准前方车辆通行 | | 不准前方车辆通行 |
| 1.左臂由前向上直伸与身体成135度，掌心向前与身体平行，五指并拢，面部及目光平视前方； | | 2.左臂垂直放下，恢复立正姿势。 | |

**二、直行信号** 示意：准许右方直行的车辆通行

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 准许右方直行的车辆通行 | 准许右方直行的车辆通行 | 准许右方直行的车辆通行 | 准许右方直行的车辆通行 |
| 1.左臂向左平伸与身体成90度，掌心向前，五指并拢，面部及目光同时转向左方45度； | 2.右臂向右平伸与身体成90度，掌心向前，五指并拢，面部及目光同时转向右方45度； | 3.右臂水平向左摆动与身体成90度,小臂弯屈至与大臂成90度,掌心向内与左胸衣兜相对,小臂与前胸平行，面部及目光同时转向左方45度； | 4.右大臂不动，右小臂水平向右摆动与身体成90度，掌心向左，五指并拢； |
| 准许右方直行的车辆通行 | 准许右方直行的车辆通行 | 准许右方直行的车辆通行 |  |
| 6.收右臂； | | 7.收左臂，面部及目光转向前方，恢复立正姿势。 |  |

**三、左转弯信号** 示意：准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头 | | 准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头 | 准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头 | | 准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头 |
| 1.右臂向前平伸与身体成90度，掌心向前，手掌与手臂夹角不低于60度，五指并拢，面部及目光同时转向左方45度； | | | 2.左臂与手掌平直向右前方摆动，手臂与身体成45度，掌心向右，中指尖至上衣中缝，高度至上衣最下面一个纽扣； | | |
| 准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头 | | 准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头 | 准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头 | | 准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头 |
| 3.左臂回位至不超过裤缝，面部及目光保持目视左方45度，完成第一次摆动； | | | 4.重复（2）动作； | | |
| 准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头 | 准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头 | | 准许车辆左转弯，在不妨碍被放车辆通行的情况下可以调头 |  | |
| 5.重复（3）动作；完成第二次摆动 | | | 6.收右臂，面部及目光转向前方，恢复立正姿势。 | | |

**四、左转弯待转信号** 示意：准许左方左转弯的车辆进入路口，沿左转弯行驶方向靠近路口中心，等候左转 弯信号

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 准许左方左转弯的车辆进入路口，沿左转弯行驶方向靠近路口中心，等候左转 | 准许左方左转弯的车辆进入路口，沿左转弯行驶方向靠近路口中心，等候左转 | 准许左方左转弯的车辆进入路口，沿左转弯行驶方向靠近路口中心，等候左转 | 准许左方左转弯的车辆进入路口，沿左转弯行驶方向靠近路口中心，等候左转 |
| 1.左臂向左平伸与身体成45度，掌心向下，五指并拢，面部及目光同时转向左方45度； | | 2.左臂与手掌平直向下方摆动，手臂与身体成15度，面部及目光保持目视左方45度，完成第一次摆动； | |
| 准许左方左转弯的车辆进入路口，沿左转弯行驶方向靠近路口中心，等候左转 | 准许左方左转弯的车辆进入路口，沿左转弯行驶方向靠近路口中心，等候左转 | 准许左方左转弯的车辆进入路口，沿左转弯行驶方向靠近路口中心，等候左转 | 准许左方左转弯的车辆进入路口，沿左转弯行驶方向靠近路口中心，等候左转 |
| 3.重复（1）动作； | | 4.重复（2）动作，完成第二次摆动； | |
| 准许左方左转弯的车辆进入路口，沿左转弯行驶方向靠近路口中心，等候左转 |  |  |  |
| 5.收左臂，面部及目光转向前方，恢复立正姿势。 |  |  |  |

**五、右转弯信号** 示意：准许右方的车辆右转弯

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 准许右方的车辆右转弯 | 准许右方的车辆右转弯 | 准许右方的车辆右转弯 | 准许右方的车辆右转弯 | |
| 1.左臂向前平伸与身体成90度，掌心向前，手掌与手臂夹角不低于60度，五指并拢，面部及目光同时转向右方45度； | | 2.右臂与手掌平直向左前方摆动，手臂与身体成45度，掌心向左，中指尖至上衣中缝，高度至上衣最下面一个纽扣； | | |
| 准许右方的车辆右转弯 | 准许右方的车辆右转弯 | 准许右方的车辆右转弯 | 准许右方的车辆右转弯 | |
| 3.右臂回位至不超过裤缝，面部及目光保持目视右方45度，完成第一次摆动； | | 4.重复（2）动作； | | |
| 准许右方的车辆右转弯 | 准许右方的车辆右转弯 | 准许右方的车辆右转弯 |  |
| 5.重复（3）动作；完成第二次摆动； | | 6.收左臂，面部及目光转向前方，恢复立正姿势。 |  |

**六、变道信号** 示意：车辆腾空指定的车道，减速慢行

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 车辆腾空指定的车道，减速慢行 | 车辆腾空指定的车道，减速慢行 | 车辆腾空指定的车道，减速慢行 | 车辆腾空指定的车道，减速慢行 |
| 1.面向来车方向，右臂向前平伸与身体成90度，掌心向左，五指并拢，面部及目光平视前方； | | 2.右臂向左水平摆动与身体成45度，完成第一次摆动； | |
| 车辆腾空指定的车道，减速慢行 | 车辆腾空指定的车道，减速慢行 | 车辆腾空指定的车道，减速慢行 | 车辆腾空指定的车道，减速慢行 |
| 3.恢复至（1）动作； | | 4.重复（2）动作，完成第二次摆动； | |
| 车辆腾空指定的车道，减速慢行 |  |  |  |
| 5.收右臂，回复立正姿势。 |  |  |  |

**七、减速慢行信号** 示意：车辆减速慢行

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 车辆减速慢行 | 车辆减速慢行 | 车辆减速慢行 | 车辆减速慢行 |
| 1.右臂向右前方平伸，与肩平行，与身体成135度，掌心向下，五指并拢，面部及目光同时转向右方45度； | | 2.右臂与手掌平直向下方摆动，手臂与身体成45度，面部及目光保持目视右方45度，完成第一次摆动； | |
| 车辆减速慢行 | 车辆减速慢行 | 车辆减速慢行 | 车辆减速慢行 |
| 3.重复（1）动作； |  | 4.重复（2）动作，完成第二次摆动； | |
| 车辆减速慢行 |  |  |  |
| 5.收右臂，面部及目光转向前方，恢复立正姿势。 |  |  |  |

**八、示意车辆靠边停车信号** 示意：车辆靠边停车

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 车辆靠边停车 | 车辆靠边停车 | 车辆靠边停车 | 车辆靠边停车 |
| 1.面向来车方向，右臂前伸与身体成45度，掌心向左，五指并拢，面部及目光平视前方； | | 2.左臂由前向上伸直与身体成135度，掌心向前与身体平行，五指并拢； | |
| 车辆靠边停车 | 车辆靠边停车 | 车辆靠边停车 | 车辆靠边停车 |
| 3.右臂向左水平摆动与身体成45度，完成第一次摆动； | | 4.右臂恢复至（1）动作； | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 车辆靠边停车 | 车辆靠边停车 | 车辆靠边停车 | 车辆靠边停车 |
| 5.重复（3）动作，完成第二次摆动； | | 6.右臂恢复至（1）动作； | |
| 车辆靠边停车 |  |  |  |
| 7.双臂同时放下，恢复立正姿势。 | |  |  |

**交通指挥评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序  号 | 打分项目 | **动作规范**  **准确到位** | **动作规范**  **标准性略有欠缺** | **动作规范**  **标准性不够** | **动作规范性**  **不够** | **动作不熟悉**  **遗漏动作的** |
| 分 |
| 名称 数 |
| 1 | **停止信号** | **10分** | **8分** | **6分** | **4分** | **2分** |
| 2 | **直行信号** | **10分** | **8分** | **6分** | **4分** | **2分** |
| 3 | **左转弯信号** | **10分** | **8分** | **6分** | **4分** | **2分** |
| 4 | **左转弯待转信号** | **10分** | **8分** | **6分** | **4分** | **2分** |
| 5 | **右转弯信号** | **10分** | **8分** | **6分** | **4分** | **2分** |
| 6 | **变道信号** | **10分** | **8分** | **6分** | **4分** | **2分** |
| 7 | **减速慢行信号** | **10分** | **8分** | **6分** | **4分** | **2分** |
| 8 | **示意车辆靠边停车信号** | **10分** | **8分** | **6分** | **4分** | **2分** |
| 9 | 队员精神风貌  综合打分 | 队员精神好，着装统一规范整齐  **（10分）** | | | 队员着装不统一或不整齐  **（6分）** | 队员精神风貌差或个别队员未按规定着保安制服**（2分）** |
| 10 | 整体配合度  综合打分 | 队员整体配合度好，整齐划一  **（10分）** | | | 队员整体配合一般  **（6分）** | 队员整体配合度差或动作不统一  **（2分）** |

**五、擒敌拳竞赛规范及要求**

**一、直拳横踢**

**动作要领：**左直拳，接右直拳，接右横踢，右脚落步，出左直拳（不收回），右拳置于下颌，两眼目视前方。­

**要求：**击打迅猛连贯。 ­

[[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=1)](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=1)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=2)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=3)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=4)

**二、抱腿顶摔**

**动作要领：**左脚在右脚后垫步，左拳置于下颌，随即起右腿前蹬，右脚向前落步，上体前俯，成右弓步，同时两手前伸，与膝同高，掌心相对;随即肩向前顶，两手后拉置于腹前，两眼目视前下。

**要求：**垫步前蹬快，抱腿顶摔猛。 ­

[[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=5)](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=5)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=6)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=7)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=8)

**三、勾摆连击**

**动作要领：**左脚向前上步，左勾拳，接右勾拳，接左摆拳（不收回），右拳置于下颌，两眼目视前方。

**要求：**上步勾拳连贯迅猛。

[[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=9)读](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=9)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=10)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=11)

**四、抱臂背摔**

**动作要领：**进步同时，左手向外挡抓，掌心向外，右脚向左前上步，右手前伸上挑，掌心向上，置于左手前，随即左脚向右脚后背步，两腿弯曲;上体迅速向左后转体弯腰，两手猛力下拉，同时两腿蹬直（两脚左右相距约一脚之长），臀部上顶，两手变拳置于身体左侧;身体左转，右脚下踹，左拳置于下颌，右拳置于大腿外侧，两眼目视前下方。

**要求：**转体、弯腰、下拉、蹬腿迅速连贯。

[[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=12)读](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=12)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=13)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=14)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=15)

**五、侧踹勾拳**

**动作要领：**右脚在左脚后垫步，左侧踹，左脚落地，左臂左上格挡;接右勾拳（不收回），左拳置于下颌，目视前方。

**要求：**侧踹快，勾击狠。

[[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=16)读](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=16)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=17)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=18)[](http://jingyan.baidu.com/album/d8072ac47fb002ec95cefdd7.html?picindex=19)

**六、拉肘别臂**

**动作要领：**进步的同时，左手由下向前上方插掌，掌心向右，略低于肩，右拳置于下颌;随即右手抓握左手腕，左手握拳，身体向右转体成右弓步，同时两手猛力后拉，身体下压，两手置于腹前，两眼目视前下方。

**要求：**插掌快，后拉下压猛。

[[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=1)[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=2)阅读](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=1)[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=3)

**七、掀腿压颈**

**动作要领：**身体向左后转180度，左抄抱，右脚向左前踢腿（与小腿同高），同时身体右转，左手上挑与头同高，掌心向后 ，右手下压后摆，掌心向后;右脚踢腿后在左脚后落步，并用力下踏，同时左脚高前上步，左手臂左下格挡，右掌置于腰际 ，随即右掌向前插击，掌心向下与喉部同高（不收回）左手变拳置于下颌，两眼目视前方。

**要求：**上挑、下压、踢腿迅猛连贯。 ­

[[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=4)[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=5)[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=6)读](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=4)[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=7)

**八、侧踹横踢**

**动作要领：**右掌变拳置于下颌，同时右脚向前垫步，起左腿侧踹，接右横踢，右脚落步，出左直拳（不收回），两眼目视前方;左后转身180度成格斗式，目视前方。

**要求：**侧踹快，横踢猛。

[[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=8)[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=9)[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=10)读](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=8)[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=11)

**九、前登弹踢**

**动作要领：**右前蹬，接左腿弹踢，左脚落步，出右直拳（不收回），目视前方。

**要求：**前蹬猛，弹踢快，重心稳。

[[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=12)步[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=13)骤[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=14)阅读](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=12)

**十、直摆勾击**

**动作要领：**进步左直拳，接右摆拳，接左色拳（不收回）两眼目视前方。

**要求：**击打迅猛连贯。

[[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=15)步[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=16)骤[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=17)阅读](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=15)

**十一、接腿涮摔**

**动作要领：**身体左转，右抄抱，左手抓右手腕;右脚向右后撤一大步，成右弓步的同时，两手经膝前向右上划弧，与肩同高，两眼目视左下方。

**要求：**撤步、划弧快、猛。

[[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=18)步[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=19)骤[](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=20)阅读](http://jingyan.baidu.com/album/49ad8bce5362525834d8fad7.html?picindex=18)

**十二、摆拳侧踹**

**动作要领：**右摆拳，接左直拳，接左侧踹，左脚落步，出右直拳（不收回），两眼目视前方。

**要求：**击打迅猛，重心稳。 ­

[[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=1)步[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=2)骤[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=3)阅](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=1)[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=4)

**十三、抱腿撞裆**

**动作要领：**进步的同时，身体下潜，两腿弯曲，两手变掌下插，左手在上（与膝同高），右手在下（与小腿同高），掌心相对;身体向右后转体270度的同时右脚上步，两掌变拳上提后拉于胸前，上体前俯，随即左膝下跪，左拳下击与左膝同高，右拳置于下颌，两眼目视下方。

**要求：**上步抱腿快，转摔猛。

[[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=5)步[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=6)骤[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=7)阅读](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=5)

**十四、绊腿跪裆**

**动作要领：**起身左抄抱的同时，右脚进步，脚尖内扣（左脚跟上）;左脚向右脚后背步，右腿向后绊的同时身体向左下旋压，左手成拳，拳心向内，置于颌下，右手成八字掌，掌心向下，置于左胸前。

**要求：**背步、绊腿、旋压迅猛连贯。

[[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=8)骤[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=9)读](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=8)[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=10)

**十五、格挡弹踢**

**动作要领：**身体向右后转体的同时，右上格挡;左腿弹踢，左脚落步，出右直拳（不收回），目视前方。

**要求：**格挡到位，弹踢快。

[[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=11)[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=12)骤](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=11)[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=13)

**十六、肘膝连击**

**动作要领：**左横击肘，接右横击肘，随即两拳变八字掌前插，与肩同高，两手下拉，同时右冲膝;右脚落步，左后转体180度，成格斗式。

**要求：**肘击、冲膝迅猛连贯。 ­

[[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=14)[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=15)[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=16)[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=17)骤阅读](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=14)

[[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=18)[](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=19)阅读](http://jingyan.baidu.com/album/c843ea0b98d31677931e4a20.html?picindex=18)

**结束式**

**擒敌拳评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 数  要  准  点  标 | 31~40  分 | 21~30  分 | 11~20  分 | 1~10  分 |
| 控 制  能 力 | 目的性强实施控制合理，有效 | 目的性强  实施控制  较合理，  效果稍差 | 目的性强实施控制稍差，效果稍差 | 实施控制能力差，效果差 |
| 防 卫  能 力 | 防卫严密，  攻防转换  时机合理，  效果显著 | 防卫严密，攻防转换  时机合理，效果稍差 | 防卫较严密，不能及时把握攻防转换时机，效果差 | 防卫较严密，不能及  时把握攻防转换时机，没有效果 |
| 技 战 术  应 用 能 力 | 技战术应  用能力强，  灵活有效，  具备应变  能力，战术  意识强 | 技战术应用能力较强，应变能力稍差，战术意识较强 | 技战术应用能力稍差，应变能力差，战术意识稍差 | 技战术应用能力差，应变能力差战术意识差 |

分分

**擒敌拳比赛分数规则**

(一)指挥员(30分)

1、口令清晰、指挥明确、声音洪亮(5分)。口令不清扣2分、声音小扣1分、层次不明确扣2分。

2、报告词规范准确(5分)。出现错误1次扣2分。

3、单兵动作准确(5分)。出现1次错误扣1分,出现多余动作扣1分。

4、指挥位置准确(5分)。错1项或漏一项扣1分。

5、指挥程序规范(带入、带离、整队、清点人数、整理着装)(10分)。

每漏一项或程序混乱扣2分。

(二)队列人员(70分)

1、着装严整、精神振奋、士气昂扬(5分)。着装不整扣分,士气低落扣3分

2、口号动作结合紧密(5分)。出现1次错误扣2分。

3、队列意识强,不出现小动作(5分)。出现小动作1人次扣1分。

4、动作连贯、准确、有力(30分)。脱节、无力扣5分。

5、动作迅猛、节奏感强(15分)。达不到要求扣5分。

6、动作标准、规范到位(10分)。1人次不规范扣2分。

共计100分。