

中国登山协会团体标准  
中国体育科学学会团体标准

T/CMAST XXX—XXXX  
T/CSSS XXX—XXXX

## 青少年户外运动技能等级划分及评定

Classification and evaluation of outdoor youth sports skill

(征求意见稿)

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX—XX—XX 发布

XXXX—XX—XX 实施

中国登山协会  
中国体育科学学会 发布

## 目 次

前言 .....	II
引言 .....	III
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 等级划分 .....	1
5 等级评定 .....	1
5.1 评定原则 .....	1
5.2 评定流程 .....	1
5.3 评定人员 .....	2
5.4 评定场地 .....	2
5.5 评定设备及器材 .....	2
5.6 评定环境 .....	2
5.7 评定方法 .....	2
附录 A (资料性) 青少年户外运动技能等级评定表 .....	4
附录 B (规范性) 青少年户外运动技能等级评分内容和分值 .....	5

## 前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中国登山协会提出。

本文件由中国体育科学学会、中国登山协会归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

## 引 言

随着相关政策的引导、家长意识的转变、市场主体的增加等多方面因素影响，参与户外运动的青少年人口不断增长，为指导青少年更好地参与并掌握户外运动技能，培养科学、安全、文明、环保的登山户外运动理念，助力青少年身心健康，全面发展，根据《“健康中国2030”规划纲要》《“十四五”体育发展规划》《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》等文件的相关要求，特制定本文件。

# 青少年户外运动技能等级划分及评定

## 1 范围

本文件规定了6岁~18岁青少年户外运动技能的等级划分与评定。  
本文件适用于6岁~18岁青少年户外运动技能的等级划分与评定。

## 2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**户外运动技能** outdoor youth sports skill

青少年在常规山地（3500米海拔以内）中，掌握并能熟练运用在户外活动中的运动技能。

注：青少年户外运动技能包括但不限于徒步、登山、露营、攀岩、绳索上升及下降、野外方向识别、野外生存等。它们有助于提高青少年的身体素质、增强他们的适应能力和探索精神，并使他们能够在户外环境中更加安全、舒适地生存和探索。

### 3.2

**户外环保法则** leave no trace; LNT

在户外活动中，为了保护自然环境、减少对生态系统的影响所需遵守的一系列行为准则。

注：户外环保法则包括但不限于：

- a) 提前计划与准备；
- b) 在可耐受地面行进和露营；
- c) 妥善处理垃圾；
- d) 保持自然原貌；
- e) 野外用火安全；
- f) 尊重野生动物的习性；
- g) 考虑其他野外活动；
- h) 尊重民风民俗。

## 4 等级划分

青少年户外运动技能的等级分为三等九级，从低到高依次为初等（一级到三级）、中等（四级到六级）、高等（七级到九级）。级数越高，表示青少年户外运动技能越强。

## 5 等级评定

### 5.1 评定原则

全面、客观、独立、公平、公正。

### 5.2 评定流程

5.2.1 评定流程遵循材料申报、资料审核、等级评定、颁发证书四个步骤。

5.2.2 青少年可根据自身情况，自愿向评定机构提出申请，并接受资料审核、进行相关测试及评定。

5.2.3 评定机构应如实填写等级评定表（见附录A），并根据评定结果向青少年颁发对应的等级证书。

### 5.3 评定人员

5.3.1 评定人员应熟悉有关法律、法规和政策，熟悉青少年户外运动技能等级评定工作，并经等级评定培训合格。

5.3.2 评定人员应具有维护评定工作客观、公平、公正的职业道德与操守，具有强烈的事业心和责任感；严于律己，遵纪守法。

5.3.3 评定人员参与等级评定工作之前应向有关方面明利益相关性。

5.3.4 评定人员应无不良诚信记录和不良执裁记录，持国家级行业协会颁发的青少年户外运动技能等级考评员资格证上岗。

5.3.5 每次评定至少选派考评组长1人、考评员1人。

### 5.4 评定场地

应拥有满足项目开展考评的场地，并能够满足考评人数的要求。

### 5.5 评定设备及器材

应拥有至少3个评定项目的设备、器材，并能够满足考评人数的要求。

### 5.6 评定环境

5.6.1 在室外进行的评定应综合考虑当地天气情况，选择在适宜的天气条件下开展相关考评活动。

5.6.2 若遇当地气象部门预警的高温、雾霾等不利气象条件时，应停止评定或选择在条件适宜的室内进行。

5.6.3 如户外自然条件不允许，可模拟各评定项目的考评环境进行。

### 5.7 评定方法

#### 5.7.1 评定项目

申报人参与评定的项目见表1。

表1 评定项目

编号	1	2	3	4	5	6	7	8
项目	徒步 (轻装非 露营)	登山	露营	方向识别	绳结	攀岩	户外自救	绳索技能
注：以上评定项目顺序不分先后。								

#### 5.7.2 评定对照表

5.7.2.1 各评定项目等级对照表见表2，获得相应等级要求应同时满足完成项目数量与达标积分的两项要求。

表2 等级评定对照表

等级	初等			中等			高等		
	一级	二级	三级	四级	五级	六级	七级	八级	九级
完成项目数量	3项	3项	3项	4项	5项	6项	7项	8项	8项
达标积分	30	60	90	200	300	400	500	600	700

5.7.2.2 在国家体育总局或相关行业协会批准的相应专业赛事中,达到相应要求或获得名次的,也可获得相应等级。赛事评定项目设置应严格遵循本评定项目和标准,以最终竞赛规程说明为准。

### 5.7.3 评定内容和分值

各项目评定内容和分值按附录B执行。

## 附 录 A

(资料性)

## 青少年户外运动技能等级评定表

青少年户外运动技能等级评定表见表A.1。

表A.1 青少年户外运动技能等级评定表

姓名			性别		年龄	
身份证号 (或其他证件号)					民族	
家庭住址						
学校						
联系电话				电子邮箱		
评定单位				原等级及 评定时间		
编号	项目	完成时间	完成度			得分
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
评定项目数			评定总分			

考评组长:

考评员:

时间:

地点:



## 附录 B (规范性)

### 青少年户外运动技能等级评分内容和分值

青少年户外运动等级评分内容与分值见表B.1~表B.8。

**表B.1 徒步（轻装非露营）项目评分内容与分值**

评分标准	单日活动中,无徒步距离达到5公里以上	两日活动内,无徒步距离达到10公里以上	两日活动内,无徒步距离达到20公里以上	三日活动内,徒步总公里数达到20公里以上,可做出个人徒步装备清单(包含徒步所需服装、装备、用具三类)	三日活动内,徒步总公里数达到30公里以上,能进行可降解、非可降解、有毒垃圾三项分类	三日活动内,徒步总公里数达到40公里以上,能进行垃圾分类及处理	连续四日内,徒步总公里数达到40公里以上,并知晓户外环保法则	连续四日内,徒步总公里数达到50公里以上,活动中无违反户外环保法则	连续四日内,徒步总公里数达到60公里以上,并主动应用户外环保法则
场地要求	自然或人工场地			自然场地			山地、沙漠、草原等野外自然场地		
装备要求	个人户外装备			个人户外装备			个人户外装备		
得分/分	10	20	30	40	50	60	70	80	100

**表B.2 登山项目评分内容与分值**

评分标准	单日内累计垂直爬升达到100米	单日内累计垂直爬升达到200米	单日内累计垂直爬升达到300米	同次活动累计垂直爬升400米	同次活动累计垂直爬升500米	同次活动累计垂直爬升600米	同次活动累计爬升700米	同次活动累计爬升800米	同次活动累计爬升900米
场地要求	低海拔山地			1000米以上海拔山地			1500米海拔以上山地		
装备要求	个人登山装备								
得分/分	10	20	30	40	50	60	70	80	100

**表B.3 露营项目评分内容与分值**

评分标准	露营环境分析、两人协助可自行搭建起常见户外帐篷	可单人独立完成常见户外的搭建	完成帐篷搭建,正确使用睡袋和防潮垫,完成一晚露营	学会使用两种以上的帐篷搭建方法,完成一晚野外露营,掌握野外取火技能	可利用地布、棍棒、绳子完成野外庇护所的搭建,掌握野外滤水的技能	可利用自然物完成野外庇护所的搭建,能识别至少三种以上野外有毒植物	能完成连续两晚的露营活动,掌握猫洞的挖掘使用方法并实施	能完成连续三晚的露营活动	能完成连续三晚以上的露营
场地要求	常规室外场地			野外场地			常规山地	沙漠、草原、原始森林	1500米海拔以上山地

装备要求	非自动式帐篷、有露营的情况下，应配备温标足够的睡袋，防潮垫等露营物资								
得分/分	10	20	30	40	50	60	70	80	100

表B.4 方向识别项目评分内容与分值

评分标准	能使用指北针判断方向	掌握户外两种方向识别的方法	掌握户外三种方向识别的方法	掌握5种以上方向识别的方法	能看懂地形图上的方向、比例尺、图例，完成至少3个点位的定向找点任务	能识读地形图的等高线、等高距、地貌，完成至少5个点位的定向找点任务	使用全球定位系统（GPS）或带其功能的手机进行定位及路线行走（1公里以上）	使用GPS或带其功能的手机完成目标定位及搜索（3公里以上）	能利用地形图进行位置标定，使用地形图、指北针等完成5公里以上，8个点位的找点任务
场地要求	丘陵、山地等户外环境								
装备要求	根据需要提供指北针、定位手机、GPS、地图等								
得分/分	10	20	30	40	50	60	70	80	100

表B.5 绳结项目评分内容与分值

评分标准	3分钟内，能熟练打出3种户外绳结，了解用途	5分钟内，能熟练打出5种户外绳结，了解用途	10分钟内，能熟练打出8种户外绳结（抽查5种），了解用途	15分钟内，能熟练打出8种以上户外绳结（抽查5种），会盘绳	20分钟能熟练打出8种以上户外绳结（抽查5种），并可以使用绳结制作户外简易担架	20分钟内，能打出8种以上户外绳结（抽查5种），并会铺设危险路段路绳	能打出10种以上户外绳结（抽查5种）。30分钟内完成营门工程搭建	能打出10种以上户外绳结（抽查5种）。40分钟内完成升旗台工程搭建	能打出10种以上户外绳结（抽查5种）。50分钟完成炮架工程搭建
场地要求	无要求						竹竿若干		
装备要求	8毫米×1.5米 户外专用绳索 (绳结包括但不限于：单结、八字结、平结、渔人结、双套结、抓结、意大利半扣、布林结、布莱克式结)								
得分/分	10	20	30	40	50	60	70	80	100

表B.6 攀岩项目评分内容与分值

评分标准	能够正确穿戴攀岩头盔、安全带	能完成5.6及以下的难度攀登	能完成难度5.7以上的难度攀登	按性别完成以下任何一项： 男子难度5.8 攀石V0，青少年标准速度道90秒内； 女子难度5.6 攀石V0-，青少年标准速度道120秒内	按性别完成以下任何一项： 男子难度5.10b攀石V1，青少年标准速度道60秒内； 女子难度5.9攀石V0，青少年标准速度道90秒内	按性别完成以下任何一项： 男子难度5.10d攀石V2，青少年标准速度道30s内； 女子难度5.10b攀石V1，青少年标准速度道40秒内	按性别完成以下任何一项： 男子难度5.11b攀石V3，青少年标准速度道20s内； 女子难度5.10d攀石V2，青少年标准速度道30秒内	按性别完成以下任何一项： 男子难度5.11d攀石V4，青少年标准速度道15s内； 女子难度5.11b攀石V3，青少年标准速度道20秒内	按性别完成以下任何一项： 男子难度5.12b攀石V5，青少年标准速度道10s内；	按性别完成以下任何一项： 男子难度5.12d攀石V6，青少年标准速度道8s内； 女子难度5.12b攀石V5，青少年标准速度道12秒内
------	----------------	----------------	-----------------	---	---	---	---	---	---	--

									女子 难度 5.11d 攀石 V4,青 少年 标准 速度 道15 秒内	
场地要求	无要求	岩壁 高度5 米以上	岩壁 高度8 米以上	难度和速度 岩壁要 高于12 米,安全 保护装备	难度和速度 岩壁要高于 12米,安全 保护装备	难度和速度 岩壁要 高于12 米,安全 保护装备	难度和速度 岩壁要 高于12 米,安全 保护装备	难度和速度 岩壁要 高于12 米,安全 保护装备 护装备	难度和速度 岩壁要 高于12 米,安全 保护装备	难度和速度 岩壁要 高于12 米,安全 保护装备
装备要求	头盔、安全带、操作装备等									
得分/分	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

表B.7 户外自救项目评分内容与分值

评分标准	了解基本的求救信号;可以用哨子发出正确的求救信号	学会使用自然物进行路标的制作和摆放	学会急救的原则,掌握人体三个部位的包扎方式	学会急救的原则,掌握人体四个部位的包扎方式	基本急救处理(伤口、清除异物、蜇伤和咬伤);抽查测试两种	基本急救处理(水泡、扭伤、烧伤和烫伤);抽查测试两种	基本急救处理(中暑、失温、脱水),抽查测试两种	基本急救处理(休克、溺水、心肺复苏),抽查测试两种
场地要求	不限	户外山地	不限	不限	不限	不限	不限	不限
装备要求	哨子	树枝、石头等	三角巾、绷带	三角巾、绷带	相应急救物资	相应急救物资	相应急救物资	相应急救物资
得分/分	10	20	30	40	50	60	80	100

表B.8 绳索技能项目评分内容与分值

评分标准	能够完成溜索或横渡体验任务	能够在教练指导下,完成绳索下降操作	能够自己熟练操作下降装置,完成绳索下降操作	能够完成单绳上升与下降系统(SRT)或攀树单段上升及下降操作	能够完成单绳SRT上升、下降、过结;或攀树转枢技术	能够完成单绳SRT和攀树上升及下降操作	能够完成单绳SRT上升、下降、过结;和攀树转枢技术	能够完成单绳SRT、攀树上升及下降操作,架设横渡过河系统技术三项	能够完成单绳SRT上升、下降、过结;攀树上升、下降、转枢技术;横渡过河系统搭建三项
场地要求	≥5米跨度	≥5米落差	≥5米落差	≥8米落差	≥8米落差	≥8米落差	落差或跨度≥10米	落差或跨度≥10米	落差或跨度≥10米

T/CMAST XXXX—XXX

T/CSSS XXXX—XXX

装备要求	头盔、安全带、操作装备	头盔、安全带、下降装备	头盔、安全带、下降装备	头盔、安全带、操作装备	头盔、安全带、操作装备	头盔、安全带、操作装备	头盔、安全带、操作装备	头盔、安全带、操作装备	头盔、安全带、操作装备
得分/分	10	20	30	40	50	60	70	80	100

---