

ICS 97.220.01

CCS Y 55

中国登山协会  
中国体育科学学会 团体标准

T/CMAST 0003—2024

T/CSSS 014—2024

# 青少年户外运动技能等级划分及评定

Classification and evaluation of outdoor youth sports skill

2024-08-10 发布

2024-08-10 实施

中国登山协会  
中国体育科学学会 发布

## 目 次

前言 .....	II
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 评定原则 .....	1
4.1 科学安全 .....	1
4.2 客观公正 .....	1
4.3 全面准确 .....	1
4.4 前瞻布局 .....	1
5 等级划分 .....	1
6 等级评定 .....	1
6.1 评定点 .....	1
6.2 评定对照表 .....	2
6.3 评定内容和分值 .....	2
6.4 评定流程 .....	7
6.5 评定方法 .....	7
附录 A（资料性） 青少年户外运动技能等级评定表 .....	8

## 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。

本文件由中国登山协会、中国体育科学学会归口。

本文件起草单位：国家体育总局登山运动管理中心、国家体育总局体育科学研究所、中国登山协会、河南自旅教育科技有限公司、北京北青创新文化产业发展有限公司、毅体教育科技（武汉）有限公司、四川天迈洲际体育文化传播有限公司。

本文件主要起草人：丁祥华、袁复栋、赵佳明、高春眉、黄希发、杨玮、洪扬、余建新、李立、乔梁、赵光德、李波、牛小洪、雷东风、宋学岷、薛殿斌、陈岳峰。



本文件版权为中国登山协会和中国体育科学学会共同所有，除了用于国家法律或事先得到中国登山协会和中国体育科学学会的许可外，不得以任何形式或任何手段复制、再版或使用本文件及其章节，包括电子版、影印件，或发布在互联网及内部网络等。任何组织、个人使用本文件开展认证、检验检测等活动应经中国登山协会和中国体育科学学会批准授权。

# 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

本文件没有需要界定的术语和定义。

## 4 评定原则

### 4.1 科学安全

评定人员秉持科学严谨的工作态度，采用安全可行的评定办法，保证测评工作在安全有序的情况下开展。

### 4.2 客观公正

评定工作以青少年测评事实为依据，客观判断，不偏不倚，得出公正的结论。

### 4.3 全面准确

评定工作能反映青少年在户外运动技能方面掌握的状况，从多方面多角度分析，确定评定方案和指标，评定结论应全面、准确、可靠。

### 4.4 前瞻布局

评定工作在客观评定青少年当下户外运动技能等级时，注重对青少年及户外行业未来发展进行前瞻性评判。

## 5 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。

## 6 等级评定

### 6.1 评定点

山地户外运动所包含的徒步、登山、攀岩、野外生存、绳索等不同户外运动项目，根据其项目特点选择对应的评定点进行评定。评定点见表1。

表1 评定点

编号	1	2	3	4	5	6	7	8
评定点	徒步技能 (轻装非 露营)	登山技能	露营技能	方向识别	绳结技能	攀岩技能	户外自救	绳索技能
注：以上评定点顺序不分先后。								

## 6.2 评定对照表

评定点等级对照表见表2，获得相应等级要求应同时满足完成评定点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
评定点数量	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

## 6.3 评定内容和分值

6.3.1 各评定点评定内容和分值按表3~表10执行。

6.3.2 实际评定中应按分值内容逐级进行评定，直接进行更高分值评定时，应包含更小分值的对应内容。

表3 徒步技能（轻装非露营）评分内容与分值

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
1	单日活动中，无外援徒步距离达到5km以上	户外场地即可	个人户外装备	10
2	连续两日活动内，无外援徒步距离达到10km以上			20
3	连续两日活动内，无外援徒步距离达到15km以上			30
4	连续三日活动中，徒步总公里数达到20km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）	户外场地（非硬化路面）	个人户外装备	40
5	连续三日活动中，徒步总公里数达到30km以上，能捡拾途中垃圾			50
6	连续三日活动中，徒步总公里数达到40km以上，能进行可降解、非可降解、有毒垃圾三项分类			60
7	单次连续多日中，徒步总公里数达到40km以上，并知晓户外低冲击原则	山地、沙漠、草原等野外自然场地	个人户外装备	70

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
8	单次连续多日中，徒步总公里数达到 50km 以上，活动中无违反户外低冲击原则	山地、沙漠、草原等野外自然场地	个人户外装备	80
9	单次连续多日中，徒步总公里数达到 60km 以上，并主动应用户外低冲击原则			100

表 4 登山技能评分内容与分值

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
1	单日内累计垂直爬升达到 100m	山地	个人登山装备	10
2	单日内累计垂直爬升达到 200m			20
3	单日内累计垂直爬升达到 300m			30
4	同次活动累计垂直爬升 400m，知晓户外着装法			40
5	同次活动累计垂直爬升 600m，正确使用登山杖			50
6	同次活动累计垂直爬升 800m，正确使用登山包			60
7	同次活动累计爬升 1000m			70
8	同次活动累计爬升 1400m			80
9	同次活动累计爬升 2000m			100

表 5 露营技能评分内容与分值

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
1	两人协助可自行搭建起常见户外用帐篷（10min 内）	常规室外场地	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	10
2	可单人独立完成常见户外帐篷的搭建（10min 内）			20
3	完成帐篷搭建，正确使用睡袋和防潮垫头灯，完成一晚露营。			30
4	完成至少两种帐篷的搭建，正确评估和选择露营环境，完成一晚野外露营。	野外场地		40
5	可利用地布、棍棒、绳子完成野外庇护所的搭建，掌握野外滤水的技巧。			50

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
6	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	野外场地	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	60
7	能完成连续二晚的露营活动，能识别至少三种以上野外有毒植物	常规山地		70
8	可利用自然物完成野外庇护所的搭建，掌握野外取火及灭火技巧	沙漠、草原、原始森林		80
9	能完成连续二晚以上的露营	1500m海拔以上山地		100

表 6 方向识别评分内容与分值

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
1	能使用指北针判断方向	丘陵、山地等户外环境	根据需要 提供指北针、定位手机、GPS、地图等	10
2	掌握户外 2 种方向识别的方法			20
3	掌握户外 3 种方向识别的方法			30
4	掌握 5 种以上方向识别的方法			40
5	使用全球定位系统（GPS）或带其功能的手机进行定位及 2km 以上路线行走			50
6	能看懂地形图上的方向、比例尺、图例，完成 2km 以上，至少 3 个点位的定向找点任务			60
7	能识读地形图的等高线、等高距、地貌，完成至少 3km 以上，5 个点位的定向找点任务			70
8	使用 GPS 或带其功能的手机完成目标定位及搜索（路线 5km 以上）			80
9	能利用地形图进行位置标定，使用地形图、指北针等完成 5km 以上，8 个点位的找点任务			100

表 7 绳结技能评分内容与分值

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
1	3min 内，能熟练打出 3 种户外绳结，了解用途	无要求	户外专用绳索、竹竿等	10
2	5min 内，能熟练打出 5 种户外绳结，了解用途			20
3	10min 内，能熟练打出 8 种户外绳结（抽查 5 种），了解用途			30

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
4	15min 内, 能熟练打出 8 种以上户外绳结 (抽查 5 种), 会盘绳	无要求	户外专用绳索、竹竿等	40
5	20min 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			50
6	20min 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			60
7	能打出 10 种以上户外绳结 (抽查 5 种); 4 人以内小组 30min 内完成升旗台工程搭建	户外软质场地		70
8	能打出 10 种以上户外绳结 (抽查 5 种); 4 人以内小组 40min 内完成投掷炮架工程搭建			80
9	能打出 10 种以上户外绳结 (抽查 5 种)。4 人以内小组 50min 完成营门工程搭建			100

表 8 攀岩技能评分内容与分值

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
1	完成难度 yds5.7 的攀登路线	岩壁至少高度 9m, 宽 3m	头盔、安全带、操作装备等	10
2	完成难度 yds5.8 的攀登路线			20
3	完成难度 yds5.9 的攀登路线			30
4	完成难度 yds5.10a 的攀登路线			40
5	完成难度 yds5.10b 的攀登路线			50
6	完成难度 yds5.10c 的攀登路线			60
7	完成难度 yds5.10d 的攀登路线	岩壁至少高度 12m, 宽 3m		70
8	完成难度 yds5.11a 的攀登路线			80
9	完成难度 yds5.11b 的攀登路线			90
10	完成难度 yds5.11c 的攀登路线			100

注: yds (Yosemite Decimal System, 攀登难度系数) 是一种主要用于评估岩石攀登难度的系统, 起源于美国加利福尼亚州的优胜美地国家公园 (Yosemite National Park)。

表9 户外自救评分内容与分值

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
1	了解基本的求救信号；可以用哨子、光源等发出正确的求救信号	不限	哨子、发光或光源反射物品等	10
2	学会使用自然物进行路标的制作和摆放		树枝、石头等	20
3	学会急救的原则，掌握人体三个部位的包扎方式		三角巾、绷带	30
4	学会急救的原则，掌握人体四个部位的包扎方式		三角巾、绷带	40
5	基本急救处理（伤口、清除异物、蛰伤和咬伤）；抽查测试两种基本急救处理		相应急救物资	50
6	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		相应急救物资	60
7	基本急救处理（中暑、失温、脱水），抽查测试两种基本急救处理		相应急救物资	80
8	基本急救处理（休克、溺水、心肺复苏），抽查测试两种		相应急救物资	100

表10 绳索技能项目评分内容与分值

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
1	能够完成溜索或横渡体验任务	大于5m跨度或落差	头盔、安全带、操作装备	10
2	能够在教练指导下，完成绳索下降操作		头盔、安全带、下降装备	20
3	能够自己熟练操作下降装置，完成绳索下降操作		头盔、安全带、下降装备	30
4	能够完成单绳上升与下降或攀树单段上升及下降操作	大于8m落差	头盔、安全带、操作装备	40
5	能够完成单绳上升、下降；或单段攀树锚点		头盔、安全带、操作装备	50
6	能够完成单绳上升、下降、过结和攀树上升及下降操作等两项技术		头盔、安全带、操作装备	60
7	能够完成单绳上升、下降、过结和攀树转枢技术等两项技术	落差或跨度大于10m	头盔、安全带、操作装备	70
8	能够完成单绳的上升、下降、过结；攀树的上升、下降操作；横渡过河系统搭建等三项技术		头盔、安全带、操作装备	80
9	能够完成单绳上升、下降、过结；攀树上升、下降、转枢技术；横渡过河系统搭建等三项技术		落差或跨度大于	头盔、安全带、操作装备

序号	评分标准	场地要求	装备要求	得分/分
		10m		

#### 6.4 评定流程

- 6.4.1 评定流程包括材料申报、资料审核、等级评定、颁发证书四个步骤。
- 6.4.2 参评者可根据自身情况，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。
- 6.4.3 评定机构应如实填写等级评定表（见附录 A），并根据评定结果向参评者颁发对应的等级证书。

#### 6.5 评定方法

- 6.5.1 评定分为测试评定和赛事评定。
- 6.5.2 测试评定由考评机构执行。
- 6.5.3 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。
- 6.5.4 赛事评定项目设置应按 6.1~6.3 设置。



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/评定总分		
编号	评定点	完成时间/天数	完成度	得分		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
评定点总数				评定总分		
获评等级						

考评组长：

考评员：

时间：

地点：