**厦大登协岩壁管理及技术操作考核手册**

 ——2021年秋

姓名：

考核日期：

注：

考核分为三个部分：

顶绳保护；

保护站建立及下降；

岩壁管理笔试；

***\*若顶绳保护，保护站建立及下降标红部分出现失误，则考核不通过；***

***以上各项满分均为100分，85分即为通过。***

\*考核所需装备将全部由队员自行进入装备室取用

顶绳保护得分：

保护站建立及下降得分：

岩壁管理笔试得分：

**总分：**

**顶绳保护（100分）**（每项失误扣5分）

**考核员： 总得分：**

**保护者**

|  |  |
| --- | --- |
| 操作名称 | 是否有误 |
| 头盔是否压眉，收紧；长发是否系好； |  |
| ***安全带是否穿拧，收紧，反扣；*** |  |
| 是否戴好手套； |  |
| ***保护器主锁是否大头朝外，锁门是否拧紧；*** |  |
| ***保护器是否制动端朝下，主绳是否远离锁门；*** |  |
| ***是否至少有一只手在握着制动端；*** |  |

**检查攀爬者**

|  |  |
| --- | --- |
| 操作名称 | 是否有误 |
| 口袋里是否有东西，身上无关物品如首饰是否摘除； |  |
| 头盔是否压眉，收紧；长发是否系好； |  |
| ***安全带是否穿拧，收紧，反扣；*** |  |
| ***绳结是否穿过上下攀登环；*** |  |
| ***八字结是否平顺无误，防脱是否打好且余绳留出5~8cm；*** |  |

**双方**

|  |  |
| --- | --- |
| 操作名称 | 是否有误 |
| ***确保顶绳未拧，且顶端保护站初未出现交叉*** |  |
| ***攀爬路线下面不要站人*** |  |
| 保护员周围不能有障碍物 |  |
| 多余的绳要放在保护员一侧 |  |

**保护站建立及下降（100分）**（每项失误扣5分）

**保护站建立**

|  |  |
| --- | --- |
| 操作名称 | 是否有误 |
| ***及时保护好自己*** |  |
| 观察岩壁是否有人并大叫提醒挂绳（以防铁锁等不慎从手中脱落砸到下方人员） |  |
| ***扁带缝合处处于铁锁与横杠中间位置，避免缝合处与铁锁和横杠摩擦；*** |  |
| ***扁带顺畅平整*** |  |
| ***注意锁的朝向，使锁门向下旋为拧紧；*** |  |
| ***两铁锁锁门反向拧紧；*** |  |
| 绳尾打防脱结； |  |
| 扔绳前看岩壁是是否有人并大叫提醒； |  |
| ***操作完毕是否再次检查；*** |  |
| 头盔是否压眉，收紧；长发是否系好； |  |

**双绳下降**

|  |  |
| --- | --- |
| 操作名称 | 是否有误 |
| 佩戴好手套； |  |
| ***ATC安装无误，制动端朝下，锁门拧紧；*** |  |
| ***准备翻出岩壁之后手一直握着制动端；*** |  |
| ***单手操作解除副保；*** |  |
| 下降前观察下方是否有人并提醒下降； |  |

**笔试部分（100分）**

1、厦大登协与厦门大学人工岩壁的关系（5分）

2、进入岩壁活动的注意事项（15分）**（至少三点）**

3、进入岩壁进行攀岩活动前应做的事项（15分）**（至少三点）**

4、抱石保护的要点（15分）**（至少三点）**

5、抱石跌落的要点（15分）**（至少三点）**

6、攀岩结束后需要做的事项（15分）**（至少三点）**

7、国际上攀岩的比赛项目分为哪三类（6分）

8、中国最常使用的攀岩的难度等级系统为哪两个（4分）

9、请写出攀岩动作的基础平衡方式（4分）

10、请写出攀岩的基础动作（6分）

**附加题：（至多加10分）（每题5分）**

1. **厦大登协的宗旨**
2. **厦大登协的创立时间**
3. **说出一种无法用于双绳下降的保护器**
4. **设立保护站的原则是**
5. **当一个人第一次攀爬一条线路，在没有事先了解线路情况下就一次完攀线路，就称为这个人 了这条线路；当一个人在多次尝试之后完攀了一条线路，称为这个人 了这条线路。**