

陸上の部（8種目）



ロープブリッジ渡過
標準所要時間 28秒 (基礎)

水平に展張された渡過ロープ20メートル（往復40メートル）を、往路はセイラー渡過、復路はモンキー渡過するロープ渡過の基本的な訓練です。



はしご登はん(基礎)
標準所要時間 24秒

自己確保の命綱を結索した後、垂直はしごを15メートル登はんする。災害建物への進入等、消防活動には欠かせない訓練です。



ロープ応用登はん
標準所要時間 16秒 (連携)

登はん者と補助者が2人1組で協力し、器材を使わずに塔上から垂下されたロープを15メートル登はんする訓練です。



ほふく救出(連携)
標準所要時間 1分02秒

3人1組（要救助者を含む）で、1人が空気呼吸器を着装して長さ8メートルの煙道内を検索し、要救助者を屋外に救出した後、二人で安全地点まで搬送する。ビルや地下街等で煙に巻かれた人を救出するための訓練です。



ロープブリッジ救出
標準所要時間 1分15秒 (連携)

4人1組（要救助者を含む）で、2人が水平に展張された渡過ロープ（20メートル）により対面する塔上へ進入し、要救助者を救出ロープに吊り下げてけん引して救出した後、脱出する。要救助者を隣の建物等から進入し、救出することを想定した訓練です。



引揚救助(連携)
標準所要時間 2分09秒

5人1組（要救助者を含む）で2人が空気呼吸器を着装して塔上から塔下へ降下し、検索後、要救助者を塔下へ搬送し、4人で協力して塔上へ救出した後、ロープ登はんにより脱出する。地下やマンホール等での災害を想定した訓練です。



障害突破(連携)
標準所要時間 2分37秒

5人1組（補助者を含む）で4人が緊密な連携の下、一致協力して「乗り越える」「登る」「渡る」「降りる」「濃煙を通過する」の基本動作により5つの障害を突破する。災害現場の様々な障害を想定した訓練です。



技術訓練

定められた手法、器材に縛られることなく、創意と工夫のもとでより安全で的確、迅速な訓練を発表する訓練です。

水上の部（8種目）

基本泳法（基礎）

標準所要時間 40秒

「じゅんか飛び込み」で入水した後、常に顔が水面に出た状態で、基本的な泳法である「ぬき手」と「平泳ぎ」でそれぞれ25メートルずつ泳ぐ。水難救助の基本的な泳法を習得するための訓練です。



複合検索（基礎）

標準所要時間 40秒

マスク、スノーケル、フィンを着装し、スノーケリングで障害物（救命浮環）を突破しながら水中に沈められたリングを検索して、引き揚げ。水中の行方不明者の搜索を想定した訓練です。



溺者搬送（連携）

標準所要時間 42秒

2人1組（要救助者を含む）で、救助者が「じゅんか飛び込み」で入水後、要救助者（溺者）を注視しながら近づき、テンプールで確保した後、ヘアーキャリーにより救助する訓練です。



人命救助（連携）

標準所要時間 1分13秒

3人1組（要救助者を含む）で救助者が「二重もやい結び」のロープをたすき掛けにして要救助者の位置まで泳ぎ、要救助者をクロスチェストキャリアで確保し、補助者が救助ロープをたぐり寄せて救助した後、再び水没しつつある要救助者（訓練人形）を水面に引き揚げ、救助する訓練です。



水中結索（連携）

標準所要時間 1分46秒

3人1組で水中の結索環に、第一泳者は「もやい結び」、第二泳者は「巻き結び」、第三泳者は「ふた回りふた結び」のそれぞれ指定された三種類のロープ結索を行う。水中におけるロープ結索技術を習得するための訓練です。



溺者救助（連携）

標準所要時間 43秒

3人1組（要救助者を含む）で救助者と補助者の2人が協力して浮環にロープを結着後、補助者が浮環をプール内へ投下して、救助者が20メートル先の要救助者の位置まで浮環を搬送し、これに要救助者をつかまらせ、補助者がロープをたぐり寄せて救助する訓練です。



水中検索救助（連携）

標準所要時間 1分42秒

4人1組で第一泳者が水面を、第二泳者が水中をそれぞれ検索し、水没している要救助者（訓練人形）を発見して水面へ引き揚げた後、第三泳者と第四泳者が協力して対岸の救出地点まで搬送し、救助する訓練です。



技術訓練

定められた手法、器材に縛られることなく、創意と工夫のもとでより安全で的確、迅速な訓練を発表する訓練です。

