

晋中市第三届职业技能大赛

养老护理技能项目

技

术

文

件

2021年11月

目录

1. 项目介绍.....	
1.1 项目描述.....	
1.2 考核标准.....	
1.3 选手应具备的能力.....	
2. 竞赛项目.....	
2.1 竞赛内容.....	
2.2 竞赛形式及时间.....	
2.3 成绩比例.....	
2.4 竞赛样题.....	
2.4.1 样题 1 生活照护.....	
2.4.2 样题 2 基础照护.....	
2.4.3 样题 3 康复服务.....	
2.5 竞赛范围.....	
3. 评判标准.....	
3.1 分数和成绩计算方法.....	
3.1.1 成绩计算方法.....	
3.1.2 分值分配 技能操作模块.....	
3.2 评分标准.....	
3.3 裁判员组成和分工.....	
3.3.1 裁判长.....	
3.3.2 裁判员.....	
4. 竞赛相关设施设备.....	
5. 项目规定.....	
5.1 赛前.....	
5.2 赛中.....	
5.3 违规情形.....	
6. 健康、安全和环保要求.....	
6.1 比赛环境.....	
6.2 安全教育.....	
附件一 竞赛流程、样题说明.....	

1. 项目介绍

1.1 项目描述

一、项目名称：养老护理技能

二、竞赛目的

用以赛引领的方式，加快建设“人人持证、技能社会”，更好地服务山西高质量转型发展，加快培养大批养老护理服务技能人才，弘扬精益求精的工匠精神。

本技术文件按照《养老护理国家职业技能标准》国家职业资格三级及以上的知识和技能要求为依据，适当吸收世界技能大赛相关技术要求编制，含项目介绍、竞赛项目、评判标准、竞赛设施设备（见附件）、竞赛流程、样题、评分标准、项目规定、健康安全环保要求等。正式比赛试题竞赛前公布。未尽事宜，将在补充通知及赛前技术交流时予以说明。

1.2 考核标准

一、《养老护理员国家职业标准（2019 年修订版）》

二、《老年照护职业技能等级标准》

三、《失智老年人照护职业技能等级标准》

四、《老年人能力评估行业标准》

1.3 知识与技能要求

知识与实操技能能力具体要求		
1	沟通与人际交往能力	
	参赛选手需要知道并理解： 与老年人及家属建立和维持相互信任、合作关系的重要性； 维护老年人健康信息保密和老年人隐私保护相关规定； 帮助老年人了解和熟悉慢性疾病基本知识和康复方法与技术； 帮助老年人解决与他人矛盾和冲突的方法； 与认知障碍老年人沟通和交流的技能和方法； 正确记录文书的重要性； 团队其他健康相关从业人员的角色、能力，掌握合作和互动的方法。	理论知识

	<p>参赛选手应能够做到：</p> <p>识别老年人潜在和现存的风险和问题；</p> <p>维护良好的职业素养，应用专业的行为方式；</p> <p>与老年人沟通中采用适宜的方式，建立相互信任的关系，特别是与有理解和沟通障碍的老年人进行交流；</p> <p>尊重老年人的意愿，老年人有权接受或拒绝照护服务；</p> <p>尊重老年人的文化和宗教信仰；</p> <p>使用正确和规范的沟通方法；</p> <p>根据老年人的健康状况，采取通俗易懂的方式，教会老年人维持健康的方法；</p> <p>与同事、医疗人员、老年人及其家人协商，沟通老年人的照护服务方案和方法；</p> <p>始终采用有效的语言和书写记录方式与同事和其他专业人员沟通；</p> <p>正确记录老年人的信息，文书格式正确，如老年人照护记录表。</p>	技能应用
2	评估需求和构建照护计划的能力	
	<p>参赛选手需要知道并理解：</p> <p>老年人的生理、心理特点；</p> <p>老年人常见疾病的症状、用药、生活照护方法；</p> <p>老年人在家庭、社区、机构场景下的健康特征和照护需求；</p> <p>与老年人及其家人合作，准确了解老年人需求的方法；</p> <p>老年人营养状况和特殊饮食的要求；</p> <p>老年人的经济、财务和社交特征。</p>	理论知识
	<p>参赛选手应能够做到：</p> <p>规范评估、准确判断老年人的照护需要；</p> <p>评估老年人自我照护和家庭照护能力；</p> <p>识别老年人营养状态和需求；</p> <p>照护计划的制定与提供以老年人为中心；</p> <p>确保所需的照护资源充分，能够满足照护计划的实施；</p> <p>照护计划符合老年人的身心健康的需求；</p> <p>在实施照护前予以解释说明，获取知情同意；</p> <p>适时寻求其他医疗专业人士的帮助。</p>	技能应用
3	实施和提供照护的能力	
	<p>参赛选手需要知道并理解：</p> <p>老年人的整体需求以及所需要的照护能力；</p> <p>老年人的认知能力、生活能力、行为模式及其影响因素；</p> <p>老年人的疾病史和相关生活史；</p> <p>照护不同老年人及家庭时，合作和应对处理能力的重要性；</p> <p>利用各种方法鼓励老年人学习新的技能，提升信心和独立性；</p> <p>老年人所患疾病的基本知识、用药、康复的重要性；</p> <p>健康相关参数的正常值，如正常血压值、血糖值等；</p> <p>老年人的健康生活方式，以及如何采用积极方式予以预防和康复指导；</p> <p>老年人使用药物的目的、作用和副作用；</p> <p>老年人潜在、现存的安全风险；</p>	理论知识

	<p>促进老年人活动的方法，以及安全使用移动辅助设施设备的知识； 特别是照护虚弱、移动困难的老年人方法和安全照护因素； 哪些情况需要立即的紧急医疗救助，哪些需要专业医疗支持。</p>	
	<p>参赛选手应能够做到： 促进和帮助老年人的生理和心理健康，照护和支持老年人在疾病过程中的生活照料、基础照护、康复等方法； 尊重老年人，遵守照护过程中的伦理、法律法规的要求； 为老年人构建积极的、促进健康的环境，提供安全的照护； 帮助老年人满足清洁卫生的需求，并尊重和保护隐私； 在照护中考虑和最大程度利用老年人的自身能力； 实施与老年人文化背景习俗相适应的照护措施； 在照护的专业实践范畴内，完成相关照护任务； 监测各种健康相关参数，如血压、脉搏、体温、血糖、疼痛、体重，并告知老年人相关信息，必要时向医护人员报告； 针对老年人的常见风险采取预防性措施，如压力性损伤、静脉血栓等； 根据老年人情况，寻求紧急医疗救助或专业医疗支持； 结合老年人自理能力，促进和维护活动，积极采取促进老年人独立性的措施； 指导老年人采取健康的生活方式，如恰当的移动技术、规律性的运动、停止吸烟、改善营养状况等； 指导老年人正确使用常见药物，并观察和预防其副作用； 指导老年人正确管理和存储保管药物； 根据老年人的健康情况，合理计划调整老年人的休闲娱乐，协助专业康复人员调整康复内容和时间。</p>	技能应用
4	解决问题、改革和创新能力	
	<p>参赛选手需要知道并理解： 老年人照护工作中常见的场景和类型； 老年人慢性疾病常见症状的原因和应急处理； 当老年人及其家属不愿意就出现的问题进行讨论时，了解分析其原因及应对方法； 对较难合作老年人表达尊重及了解解决问题愿望； 持续观察老年人动态变化，及时发现老年人未能意识到的风险和问题； 寻找创新的方法，提升老年人生活质量，了解老年人的感受； 掌握养老领域的最新趋势和发展，确保为老年人提供最优质的服务。</p>	理论知识
	<p>参赛选手应能够做到： 重视老年人自身价值，理解尊重老年人性格和兴趣爱好； 帮助老年人快速识别已经发生和即将发生的问题，采用“自我管理”的方法解决问题； 通过观察、提问、与老年人讨论，判断健康问题的影响因素； 根据老年人的问题和需求，按轻重缓急的原则，优化持续改进照护计划； 与老年人协商“新的安全照护方法”来提高日常生活质量和幸福感。</p>	技能应用
5	评价照护结果的能力	

	<p>参赛选手需要知道并理解： 定期回顾和评价照护情况，获取老年人及各方反馈的重要性； 获取照护的满意度，并持续改进的重要性。</p>	理论知识
	<p>参赛选手应能够做到： 通过沟通交流，了解老年人的兴趣爱好及观点； 更好照护老年人，能从老年人的家庭、同事和相关医疗人员获得更多信息； 知晓如何让老年人快乐，以及老年人对“幸福”的定义； 倾听老年人的任何问题，积极反馈，努力提供解决策略； 判断照护计划和措施对老年人的帮助程度； 根据评估内容，制定改进的照护计划； 对老年人的照护过程及反馈进行反思，并评价自身的工作。</p>	技能应用
6	工作协作与照护管理能力	
	<p>参赛选手需要知道并理解： 健康、安全、环保和卫生法规、指南、常规和相关文件； 感染的风险及控制理论和方法； 职业服装及个人防护用品的使用方法； 照护物品和材料的选择、正确及安全使用、存放和处置原则； 正确和安全使用药物的理论和方法； 时间管理和合理安排的原则； 工作时节力和自我保护的重要性； 使用合理的物品材料，注意环保和职业安全； 与其他从业者和/或其他人合作的重要性； 加强培训和教育能力，不断提升质量和照护老年人的职业能力。</p>	理论知识
	<p>参赛选手应能够做到： 遵守健康、安全和卫生标准、规则和规章制度； 采用合适的照护用品和防范措施，防止感染； 根据职业防护要求，使用合适的个人防护用品； 选择并安全、高效使用和储存各种需要的物品和材料； 根据药物储存和管理要求，确保安全储存和使用； 按照安全节力原则进行操作；正确处置医疗废弃物； 与其他从业者以及其他团队人员高效合作；接受培训和教育，不断提升自我； 具备实施培训的能力，为同事提供培训和工作指导； 采用有效的方法，不断提升质量； 遵从最新的实践标准和法律法规，如安全移动、健康与安全等。</p>	技能应用

2. 竞赛项目

2.1 竞赛内容

养老服务技能竞赛以老年人服务为中心，全面构建选手基于典型工作任务的核心技能、

职业素养和人文关怀的职业能力。赛项以实操技能竞赛为主，竞赛试题以《养老护理员国家职业技能标准》（2019年版）实操技能标准及公布的技能操作范围要求为基础，主要考核选手结合情境对实操技能的掌握程度。参赛选手根据抽签决定的参赛顺序分别在三个赛室完成居家照护服务、社区照护服务、机构照护服务等实操技能，失智照护服务及其他技能融入其中。

1、工作场景

居家、社区、机构场景。

2、三个竞赛模块

生活照护、基础照护、康复照护三个实操技能模块（心理护理融入三个模块）。

三个模块的实操采用选手为标准化老年人提供照护的形式进行。基于典型工作任务，选取涵盖生活照护、基础照护、康复照护等内容的多个考核点，组成体现完整的职业活动项目，包括工作准备、沟通评估、实施过程、综合评价等；语言和肢体语言沟通交流和老年人不良情绪疏导的心理护理贯穿于整个操作过程。

2.2 竞赛形式及时间

1. 竞赛前 1 天公布试题

2. 实操：选手在 3 个提前物品准备到位的居家、社区、机构等竞赛场景中，完成相应的操作任务。实操竞赛考核总时间为 24 分钟，每个赛室操作时间均为 8 分钟，不包括阅读试题和裁判评分时间。

2.3 成绩比例

竞赛成绩采用百分制，总分为 100 分，三个模块占比分别为生活照护 35%、基础照护 30%、康复服务 35%。

2.4 竞赛样题

2.4.1 基础照护

使用水银体温计为老年人测量体温。

【场景】居家

一、案例描述。

水爷爷，86 岁，居住在康宁小区 19 号楼西单元 103 室。

老人患高血压病 15 年，冠心病多年，身体虚弱，长期卧床，生活不能自理，能交流。目前在家休养，由大女儿照护，向阳养护中心护理人员上门服务。

护理人员上门服务时，水爷爷自述双下肢发冷，护理人员与医生沟通，考虑近日天气较冷，老年人微循环差所引起，要求护理人员为老人测量体温。

二、任务要求。

请护理人员为老人测量体温。

三、任务说明。

查看物品准备情况。

入场后向裁判汇报准备情况后，即进入模拟场景。

请模拟真实情况，与标准化老年人合作，完成操作任务

竞赛时间：8 分钟。

2.4.2 康复服务

指导偏瘫老年人进行穿脱衣服训练。

【场景】社区日间照料中心

一、案例描述。

安奶奶，63岁，居住在旺景家园6号楼1单元102。老人高脂血症10余年，1年前因脑梗塞住院治疗，病情稳定后回家，神志清楚，能交流，经康复后肌力有所恢复，左侧肢体活动不灵，左肘、腕、指关节向前屈曲，帮助下可以屈伸，右侧肢体活动良好，协助下能在床上坐稳。儿子每天把老人送到社区日间照料中心托养。

安奶奶积极配合康复训练，进步很快，不想麻烦家人，希望自己穿脱衣服。今天，康复师请护理员对安奶奶进行穿脱开衫上衣康复训练，老年人及其家属表示同意。

二、任务要求。

请护理员指导老人进行穿脱衣服训练。

三、任务说明。

查看物品准备情况。

入场后向裁判汇报准备情况后，即进入模拟场景。

请模拟真实情况，与标准化老年人合作，完成操作任务。

竞赛时间：8分钟。

2.4.3 生活照护

为卧床老年人更换床单

【场景】机构

一、案例描述。

周爷爷，83岁，退休工人，10年前脑梗塞、左侧偏瘫，生活不能自理，长期卧床，目前居住在长青苑康养中心。年轻时离异，两个女儿归前妻抚养，来往少。老人神志清楚，能交流，左侧肢体活动不灵，左上肢屈曲于胸前，右侧肢体活动无力，双下肢无力，无法坐稳。

护理员巡视发现老人床单潮湿有污渍，为周爷爷更换床单。

二、任务要求。

请护理员为老人更换床单，并能合理应对老年人不良情绪。

三、任务说明。

查看物品准备情况，赛后物品在竞赛场景中进行处置。

入场后向裁判组汇报后，即进入模拟场景。

请模拟真实情况，与标准化老年人合作，完成操作任务。

竞赛时间：8分钟。

2.5 竞赛范围

- 一、指导老年人进行桥式训练
- 二、协助老年人穿脱开襟上衣训练
- 三、为失智老年人进行记忆力训练
- 四、为老年人使用热水袋保暖
- 五、使用水银体温计为老年人测量体温
- 六、为1度烫伤老年人进行急救
- 七、协助老年人进食
- 八、为老年人摆放轮椅坐位并协助进食

九、为卧床老年人更换床单

3. 评判标准

3.1 分数和成绩计算方法

选手竞赛成绩由多名裁判为 1 名选手分别打分，选手得分取裁判评分的平均值。

3.1.1 成绩计算方法

技能操作总分 100 分，其中生活照护 35%、基础照护 30%、康复照护 35%，以此计算最后得分进行排名。各个评分项的分数应精确到小数点后两位，小数点后第三位数字采用四舍五入。当出现总成绩相同时，以技能操作时间短的选手名次在前。

3.1.2 分值分配 技能操作模块

序号	竞赛项目	竞赛时间	所占分值比
1	生活照护	8 分钟	35%
2	基础照护	8 分钟	30%
3	康复照护	8 分钟	35%

3.2 评分标准

通用实操模块评分标准

评分标准一级指标	评分标准二级指标	得分
一、工作准备 (10 分)	1. 操作前应介绍情境及任务要求 2. 自身仪容仪表、环境、物品及标准化老年人四个方面做好操作前的准备工作	
二、沟通评估 (15 分)	3. 在操作前应对标准化老年人进行告知，如操作目的、方法、注意事项等 4. 采用沟通、观察、量表或器械等方式开展健康评估，沟通贯穿于整个操作过程	
三、实施过程 (65 分)	5. 操作中应“以老人为中心”，体现人文关怀，操作规范 6. 操作后应做到为老人取舒适体位，整理床单位及用物，洗手并准确记录等 7. 注意事项在与标准化老年人沟通及实施过程中体现，不作单独口述 8. 根据设定情境案例及任务要求下，最大限度进行实操	

四、综合评价 (10分)	9. 对标准化老年人做到安全防护、隐私保护、健康教育、沟通交流、人文关怀等 10. 注意自身防护	
-----------------	---	--

3.3 裁判员组成和分工

本次竞赛设立专家组，负责编写技术文件、命题和落实赛场设备设施保障。本次竞赛设立裁判组，由1名裁判长，若干名裁判员组成。裁判长由专家组长兼任。

3.3.1 裁判长

裁判长按照养老护理服务技术文件，对裁判员进行培训和工作分工，带领裁判员对本项目比赛设施设备和现场布置情况进行检验；组织选手进行安全培训并熟悉赛场及设备，保障所有选手在比赛前掌握必备的安全知识和安全操作规范；比赛期间组织裁判员执裁，并按照相关要求和程序，处理项目内出现的问题；组织培训标准化老年人，使得竞赛更加真实，选手更好地发挥；组织统计、汇总并及时录入大赛成绩等工作；赛后组织开展技术点评。裁判长应公平公正组织执裁工作，不参与评分。

3.3.2 裁判员

裁判人员需在养老护理服务领域有工作经验、大赛管理或执裁经验，赛前需参加技术规则培训，掌握大赛技术规则、技术文件等要求。裁判员应服从本项目裁判长的工作安排，诚实、客观和公正执裁。

4. 竞赛相关设施设备

养老护理竞赛设备及用品表

序号	名称	规格	单位	数量
1	多功能护理床	护栏、三折床实现背部和腿部可升起	张	2
2	床头柜	普通	个	2
3	床尾椅	带靠背	把	2
4	床上用品	床单、被罩、枕套、夏凉被	套	2
5	双层治疗护理车	双层	辆	3
6	免洗洗手液		瓶	10
7	中号软枕		个	6
8	小号软枕		个	4
9	楔形枕		个	2

10	大治疗盘	40*30cm 左右	个	3
11	中治疗盘	20*30cm 左右	个	3
12	体温计盒		个	2
13	弯盘		个	2
14	水杯		个	3
15	纱布	普通	块	40
16	呼叫器	安装于床头	个	3
17	轮椅	脚踏板、安全带、手刹、可折叠	辆	3
18	毛巾		条	6
19	水银体温计		支	3
20	插座式小夜灯		台	1
21	一次性抽纸巾		包	8
22	暖水瓶	家用	个	3
23	记录夹	普通	支	3
24	记录单	A4	张	200
25	记录笔	黑色	支	10
26	假发	女式短发	个	2
		男式	个	1
27	写字桌（实操考场）	普通	张	18
28	椅子	靠背椅	把	24
29	无菌镊子		把	2
30	止血钳		把	2
31	棉球		包	10
32	100ml 碘伏		瓶	2
33	餐具（碗、筷、汤勺）		套	1
34	食物	假的/写字（面条、菜、鸡蛋西红柿）	套	1
35	纸巾（抽纸）		盒	2
36	漱口杯、水杯		个	各 2 个
37	胶布		卷	5
38	开襟上衣	宽大开襟上衣	件	3
39	带套热水袋		个	2
40	脸盆	普通	个	4
41	床刷+刷套		个	2
42	餐桌/写字桌		个	2
43	水果彩图	苹果、香蕉、西瓜	张	各 3 张

5. 项目规定

参赛选手应严格遵守赛场规则，对违反赛场规则，不服从裁判员劝阻者，经裁判长裁决取消比赛资格，因违反安全操作规程造成设备或人身安全事故者，竞赛成绩无效并按规定追究相关责任。

5.1 赛前

一、根据养老护理服务项目实际需要，裁判长与承办单位于赛前 2-3 天对场地设备设施等准备工作进行最终确认；本项目裁判长与裁判员于赛前 1 天进行集中培训、技术对接和设备设施、耗材确认。

二、参赛选手报到时需提供报名表、身份证等资料，参赛选手报名获得确认后不得随意更换。

三、选手报到完毕后，统一集中到赛场熟悉场地。

四、赛前 30 分钟，到指定检录口进行检录，由检录人员负责选手抽签及管理选手手机等工作；

五、检录抽签加密完毕，选手进入侯赛区等候，按顺序进行比赛。所有通讯、照相、摄像、磁盘等工具一律不得带入比赛现场。

六、比赛开始前，选手不得随意离开侯赛区，方便时工作人员陪同。

七、开赛后迟到 15 分钟的选手视为自动放弃比赛。

5.2 赛中

一、选手进入赛场观察 10 秒考场及物品的时间，然后计时开始操作，

二、竞赛过程中严格遵守竞赛规则，按照操作规程进行操作。

三、选手进入赛场后，不得擅自离开赛场，因病或其他原因离开赛场或终止比赛，应向裁判示意，须经裁判长同意，并在赛场记录表上签字确认后，方可离开赛场并在赛场工作人员指引下到达指定地点。

四、因参赛选手个人误操作造成人身安全事故或用具损坏时，裁判长有权中止选手竞赛。如非参赛选手个人因素出现的用具损坏或故障而无法继续竞赛时，参赛选手可提出更换用具要求，同意并更换后，参赛选手可继续参加竞赛，并给参赛选手补足所耽误的竞赛时间。

五、计时员在竞赛结束前 1 分钟进行倒计时提醒。时间到计时员宣布竞赛结束指令后，未完成任务的参赛选手应立即停止操作，不得以任何理由拖延竞赛时间，并按要求清理赛位。

六、参赛选手如提前结束竞赛，应举手向裁判员报告，竞赛结束时间由裁判员进行记录。参赛选手结束竞赛后不得再进行任何操作，离场后也不得再进入赛场。

5.3 违规情形

一、选手不得携带其他未经组委会认可的设备、工具、材料等参赛，不听劝告的取消比赛资格。

二、参赛选手统一着装进入赛场。参赛选手必须着统一的护理员制服，白色上衣、白裤子、白鞋、肉色丝袜，不得在参赛服饰上作任何标识。进入赛场须携带身份证、准考证，不得携带其它任何物品，违规者取消本次比赛成绩。

三、在完成竞赛任务的过程中，因操作不当导致事故，扣 10~20 分，情况严重者取消比赛资格。

四、因违规操作损坏赛场提供的设备、污染赛场环境等不符合职业规范的行为，视情节扣 5~10 分。

五、扰乱赛场秩序，干扰裁判员工作，视情节扣 5~10 分，情况严重者取消比赛资格。

六、赛场各类工作人员必须统一佩戴由赛项执委会印制的相应证件，着装整齐，进入工作岗位。

七、赛场除赛项执委会成员、现场裁判、评分裁判、赛场配备的工作人员外，其他人员未经赛项执委会允许不得进入赛场

6. 健康、安全和环保要求

6.1 比赛环境

一、竞赛场地光线充足，照明良好，宽敞、干净整洁，竞赛场地供电供水设施正常且安全有保障。

二、竞赛场地设置检录区、侯赛室区、竞赛操作区，理论笔答区、监督区、核分区等房间。各区域之间有明显标志或警示带；标明消防器材、安全通道、洗手间等位置。

三、赛场设有保安、公安、消防、医疗、设备维修和电力抢险人员待命，以防突发事件。

四、赛场设置安全通道和警戒线，确保进入赛场的大赛参观、采访、视察的人员限定在安全区域内活动，以保证大赛安全有序进行。

6.2 安全教育

一、选手参赛前应接受系统的职业安全教育。

二、赛前裁判员宣读竞赛规则、安全注意事项。

三、疫情防控已转为常态化，参赛前尽量减少不必要外出，比赛全程请做好个人防护措施。

四、服从竞赛现场防疫工作人员测温、登记工作，出现发烧、咳嗽、呕吐等特殊症状的人员第一时间向大赛组委会报告。

五、裁判、技术人员、选手应严格遵守设备安全操作规程。

六、竞赛过程中，技术支持人员有责任对选手使用的设备安全进行监护，发现问题及时制止，避免发生设备损坏

6.3 环境保护

一、竞赛相关人员，要注意保持环境整洁卫生，垃圾集中存放。

二、竞赛相关人员必须保持场地秩序，有序进入规定线路和区域。

三、交通路线、走廊、楼梯、紧急疏散通道必须保持畅通无障碍，灭火器等消防救生设备齐全有效。

四、每场竞赛结束后，现场裁判指导物品归位，保障赛场整体的环境卫生，体现安全、整洁、有序，赛场所有废弃物应有效分类并处理，尽可能回收利用。

五、赛场严格遵守我国环境保护法。

附件一 竞赛流程、样题说明

一. 竞赛流程

(二) 竞赛流程



图 1 竞赛模块流程图

(三) 参赛选手竞赛流程



图 2 参赛选手竞赛流程图

(四) 竞赛日程

表 1 竞赛日程

日期	时间	工作内容	地点
第一天	8: 00--12: 00	选手、领队、裁判员报到	
	14: 30---16:30	裁判查看赛场及物品 赛前准备	比赛现场
	16:40--17:30	选手熟悉赛场	比赛现场
	17: 40--18: 30	整理物品、封闭赛场	比赛现场
	19: 00--20: 00	裁判培训	比赛现场
第二天	7: 30---8: 00	选手检录 抽签 加密	比赛现场
	7: 30--8: 00	标准化老人培训	比赛现场
	8: 10--12: 00	竞赛	比赛现场
	13: 00--17: 00	竞赛	比赛现场
	18: 00--19: 00	裁判登分、录入电脑、技术点评	比赛现场

	19: 20	提交成绩	
--	--------	------	--

备注：可根据比赛实际情况进行调整。

二. 竞赛样题说明

以公布样题为参考，提前通知实操模块范围，赛前由裁判长公布赛题。