



2024臺灣極限消防員國際邀請賽 鍛鍊戰術與體能 勇於超越以往的自己

2024 Taiwan Extreme Firefighter International Invitational: Sharpen tactics and physical strength, dare to surpass yourself.

圖、文：消防月刊編輯小組 資料來源：臺灣先鋒者臉書粉絲專頁

前言

2024 臺灣極限消防員國際邀請賽於今（113）年 10 月 30 日在消防署竹山訓練中心登場，賽程安排首日個人組賽、次日接著進行團體組競賽，首日登場的個人賽就精采絕倫，場內來自國內外的選手莫不血脈賁張，將體能發揮到極致；場外觀者則熱情的為每一位選手的奮力出擊給予熱情的加油打氣，如雷掌聲不斷。

The 2024 Taiwan Extreme Firefighter International Invitational kicked off on October 30, 2024, at the Fire Agency Zhushan Training Center. The schedule originally included individual competitions on the first day and team competitions on the second day but was forced to cancel the second day due to Typhoon Kong-rey. However, the individual competition on the first day was extraordinary, with domestic and international participants performing at their physical peak. Spectators outside enthusiastically cheered on every competitor's efforts, with thunderous applause resounding continuously.

■ 國內外好手交鋒

2024 臺灣極限消防員國際邀請賽是國內首創賽事，主辦單位臺灣先鋒者與臺灣戰術肌力與體能協會聯手籌備多時，終於 10 月 30 日上午在消防署竹山訓練中心舉行，消防署副署長馮俊益、社團法人臺灣消防發展與交流協會等人士特別到場祝福賽事圓滿成功。消防署副署長馮俊益致詞時表示，消防署積極推動消防人員的戰術體能訓練，各縣市消防局都有培訓戰術體能教的課程，目前已經培訓了 74 位戰術體能教官，讓同仁在執行消防勤務上，不僅增進面對救災救護、後勤時所需要的體能，也進一步保障自身的安全。他非常感謝社團法人臺灣消防發展與交流協會贊助 80 萬新臺幣的活動經費，透過邀請國外的極限高手來臺灣跟國內的選手交流，對於提升臺灣消防戰力有莫大助益。

臺灣先鋒者為了推廣這場邀請賽，除了一系列在臉書粉絲專頁介紹賽事相關情報，也特別專文介紹遠道而來的捷克、巴西、日

本、菲律賓與葡萄牙的極限體能好手們的個人特色，並拍攝一系列示範賽事項目等影片，讓每位躍躍欲試的選手們充分了解相關細節。

■ 走過艱辛 成就新人生

擔任賽事總規劃暨裁判長的陳俊陽本身就是極限消防員的好手，除了曾到國外參賽，並積極在國內廣為宣傳體能與戰術理念，他特別分享經驗指出：「極限消防員競賽，就像另一個人生，可以在賽場之中，勇敢挑戰真實的自己。這個競賽不同於人生之處，在於提供了失誤的機會，讓我們即使失敗了，也能重新嘗試，可以學會堅持、忍受失落、克服恐懼，並重新的振作起來」，又說：「在挑戰自我的過程中，唯有親自體驗過、拖著水帶衝刺，在極度氣喘的狀態下，腿後的疲勞感大量湧出之下，還必須要穩定且快速的收捲水帶。唯有親身敲擊過，不動如山的鐵塊，之後在極度疲憊下，拖著沉甸甸的假人快速移動，並且告訴自己：不能放手。在獨自快速架完沉重的美式梯之後，隨後扛起重



■ 圖 1、國內外選手特別展示國旗



圖 2、巾幗不讓鬚眉，架梯動作不含糊

物爬梯，再拉起重物後，控制著步伐，穩定且迅速的下樓，才能體會其艱難的過程。最後，扛起重物再次爬梯，完成 1 次 2 趟的負重爬梯，你可在完賽之後，用力的吶喊，這一切的辛苦，這一切的汗水，都讓你再次超越昨天的自己」。

陳俊陽強調，不論比賽成績如何，只要在有限的時間內，做出充分的訓練及準備，這就已足夠。「真正的運動員，無論輸贏，都會勇敢地面對悔恨和挫折，然後再次嘗試」他說。

賽事規則

主辦單位說明賽事規則，賽程由 4 個連續的項目組成，分別是第 1 項：水帶任務（Hosetask），第 2 項：架梯及器材運送（Weight and Strength），第 3 項：破壞重物及救援傷患（Obstacle Course），第 4 項：負重爬梯（High Rise），個人賽參賽選手要在 1 天之內完成這 4 個賽項，且

在各項目之間只能休息大約 15 分鐘。在裝備方面，參賽選手需自行準備消防衣、消防頭盔、消防手套，其中，消防衣、消防手套必須符合 NFPA1971、EN469 標準中關於消防防護裝備的相關要求；消防頭盔必須使用國際認證的消防頭盔；前述以外，所屬消防局公發之消防裝備亦可，但山林火警消防衣不適用這次競賽。在衣著方面，則規定參賽者著運動鞋（不可穿釘鞋）、襪子、運動褲、T 恤至賽場。

主辦單位特別說明 4 個連續項目的規定，期盼提供消防人員未來精進戰術與體能之參考：

項目一：水帶任務（Hose task）

- 一、從起跑點（A 點）向前跑 7 公尺，到放至 2 條連接起為 40 公尺之字形水帶的水帶線（B 點）。
- 二、拿起水帶，將 2 條水帶分別放至兩邊肩上，向前跑 40 公尺將水帶完全展開。繼

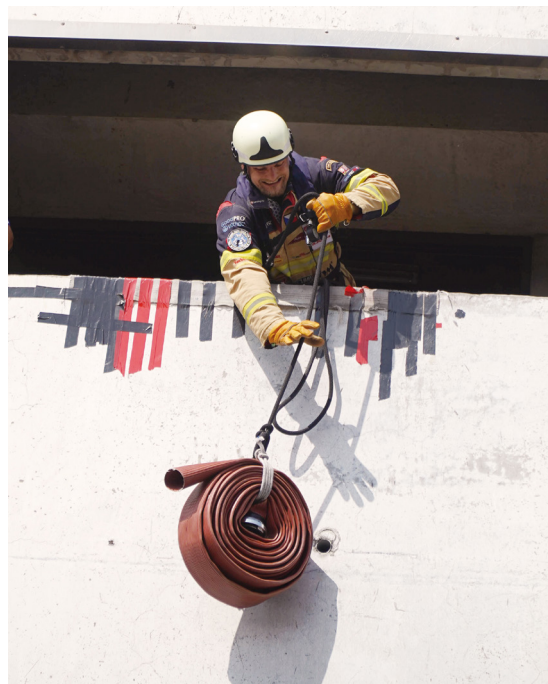


圖 3、1 條水帶重約 17、8 公斤



圖 4、消防署馮俊益副署長致贈感謝狀給社團法人臺灣消防發展與交流協會



圖 5、扛起水帶向前衝

續拖著水帶向前跑 15 公尺，直至水帶頭通過標線處（C 點）。（備註：允許選手拿起水帶向前跑後，將 1 條水帶先放下，而後將另一條水帶拖過標線處，再折回來拖先前放下的那條水帶。）

三、跑至離標線 7 公尺處（D 點），該處有放 2 個平鋪的 20 公尺的水帶。捲好 2 條水帶，然後拎著捲好的水帶跑 28 米至終點線（B 點）。將水帶運至終點的途中，既可以一隻手拎 1 捲水帶，也可以將水帶上下疊放後雙臂抱住。

四、時間結束認定以水帶全部通過終點線（B 點）為準。

項目二：架梯及器材運送（Weight and Strength）

一、從起點線（A 點）向前跑 7 公尺，到達美式梯處（B 點）。搬運美式梯往回跑 7 公尺到起點線（A 點），不限搬運方式。將梯子上拉 6 階（階梯會貼顏色辨識），再將梯子靠在牆上。（梯子底部需拉離牆壁至指定標線，以保證有適當的攀爬角度）。

二、跑到塔底部，將一個重物包（4 英吋水帶並捆綁）扛起並跑到塔頂將重物放到塔頂部的箱子裡面。

三、站在塔頂上拉繩子，繩子另一頭繫著 4 英吋水帶，將其拉上塔頂（不限拉的方式）並放至箱子裡面或指定區域。

四、下樓梯至塔底部拿取分岔頭及和火斧，跑 4 公尺至消防車處，將分岔頭接至消防車上，並將斧頭嵌入木樁內（兩者沒有分順序），再跑 11 公尺衝過終點線。

項目三：破壞重物及救援傷患（Obstacle Course）

一、從起點跑 7 公尺至槌擊機處，用 4 公斤重的膠槌敲擊鐵塊，敲擊 1.5 公尺至盡頭將敲擊錘放在指定區域。

二、跑 3 公尺至障礙物場區，繞過 5 個三角錐後，跑到假人處。



圖 6、陳俊陽開心接受馮俊益副署長頒發的感謝狀

三、背後退方式拖行假人 15 公尺至錐形桶障礙處，繞過錐形桶，再折跑回 15 米處的終點線。（假人必須完全通過終點線）

項目四：負重爬梯（High Rise）

- 一、跑到 7 公尺到塔底部，拿起重物包（4 英吋水帶並捆綁），跑到塔頂部將重物放到塔頂部的盒子裡或指定區域。
- 二、下樓至塔底部，拿起鏈鋸爬至塔頂部，鏈鋸可以扛在肩上，將鏈鋸放在盒子裡或指定區域。
- 三、下樓至塔底部，跑 7 公尺至終點線。

比賽組別與量級

比賽現場設裁判長與副裁判長各 1 名、另有裁判與工作人員數名，比賽組別及量級則分別是男子個人組共分 18、30 - 34、35 - 39、40 - 44、45 - 49、50 - 54 與 55 + 等共 7 種年齡層；男子團體組為 18 - 34、35 + 等共 2 種年齡層；女子個人組有 18 +、35 - 44 與 45 + 等共 3 種年齡層；女子團體組則分為 18 + 與特別增設的 35 +。主辦單位並規定，團體賽由 2 - 4 名參賽選手組成，每個團隊必須完成 4 個賽項，其中，每名選手必須完成至少 1 個項目，而選手完成每個賽項的時間的總和即為該團隊最終比賽成績。若某一參

賽選手未完成其參加賽項，則該團隊取消比賽資格；但開放參賽選手可以同時參加個人賽與團體賽。

比賽過程中，每項賽事的場地裡都有數名裁判並手持碼錶，在每一位選手完成項目後，裁判們即會合慎重比對彼此手上碼錶的時間，務求公平，因為秒數的些許誤差即有可能翻轉比賽成績。主辦單位在賽前也公布加秒規定，當然，選手累積越多的秒數，代表成績排名越往下掉，真是分秒瞬間都要把握呀！

關於加秒規定如下：

- 一、一項 10 分鐘內未完成比賽 - 取消比賽資格
- 二、不動作故意拖延比賽者 - 取消比賽資格
- 三、第三賽項中，槌擊機用敲擊錘的頭部將橫樑拉或鉤回，或槌子與鐵塊接觸過久用拖回的力量 - 取消比賽資格
- 四、第三賽項中，敲擊錘未放在指定區域 - 加 5 秒
- 五、第三賽項中，拖行假人時（含假人）觸碰三角錐 - 加 5 秒



圖 7、即使水帶很重，也要趕快扛上肩頭奔向樓梯



圖 8、國外選手在賽事中同樣拚全力

六、第三賽項中，障礙賽道中觸碰三角錐 – 每碰觸 1 個三角錐 – 加 5 秒

七、第二賽項中，重物包未放在指定區域 – 加 5 秒

八、第二賽項中，拉水帶時，未將水帶放至指定區域 – 加 5 秒

九、第二賽項中，梯子上拉不足 6 階 – 每少 1 階加 5 秒，超過 6 階不加秒。

十、第四賽項中，重物包及鏈鋸未放在指定區域 – 加 5 秒

十一、第二、四賽項中，1 次下樓超過 1 個梯階 – 每 1 次加 5 秒

十二、每個賽項中，起跑犯規 – 加 10 秒

雖然主辦單位用心規劃賽事，務求盡善盡美，仍細心地針對參賽者可能會產生的疑問提供 Q&A，讓選手們在正式下場比賽前就能對各項目的競技過程了然於胸，也提供未來政府相關單位規劃類似賽事之參考。

Q&A

Hose task（水帶任務）

Q1 選手是否能自行調整拖水帶的位置？

A1 只能請裁判或工作人員，調整 2 個公接頭寬度之位置，不超過標線、水帶頭不可以調整角度。另外，之字水帶寬度為 150 公分。

Q2 收 2 條單捲水帶的間距寬度能不能調整？

A2 不能調整，寬度為 150 公分，會劃線定位。

Q3 衝刺拖拉水帶的部分是不是要全部過線？

A3 判定以選手雙腳 + 肩負之水帶頭過線即可，水帶頭落地之後彈回線內是被允許的。

Q4 兩條單捲水帶過線【後】散掉怎麼判定？

A4 水帶過線後如散掉，只要沒有水帶之任何部位，在場域線內都不影響秒數。

Q5 2 條單捲水帶怎麼判定散掉或過鬆？

A5 2 條水帶只要有從一端接頭收到另一端的動作，當持水帶過終點線後，只要沒有水帶之任何部位在場域線內，都不影響秒數。

Q6 水帶接頭，是否統一公接頭朝前？

A6 公接頭朝前。

Q7 水帶是不是一定要立著收？

A7 不限姿勢。

Q8 水帶衝刺是不是一定要上肩？

A8 一定要上肩，不限單邊雙邊。

Weight and Strength（架梯及器材運送）

Q1 美式梯搬運方式是否有限制？

A1 不限方式，只看結果。

Q2 美式梯架設是否需要梯腳皆著地？若架設



圖 9、場邊觀賽者開心的找國外選手合影留念

完遭自然因素倒梯是否為失敗？

A2 梯腳為猛禽腳，雙腳皆要碰觸地板。不會。

Q3 下樓梯是否能跨階？

A3 只能一階一階下，不能跳階，上樓則不限。

Q4 消防手套內加著 3M 手套是否違規？

A4 違規，因非屬規定之裝備。

Q5 選手在上拉水帶時如果快下墜怎麼辦？

A5 不影響，繼續完成即可。

Q6 美式梯擺放方式是否有限制？

A6 美式梯，梯腳朝前（建築物）、朝後不限，搬運方式不限，只要最後升梯完並且在線後才完成，過程中倒梯不影響，只要最後有完成即可。基本設置原則是卡準朝上，踢腳朝前（建築物），如果選手有要求都可以調整。

Q7 拉水帶時身體手勢位置有限制嗎（身體緊靠女兒牆）？

A7 不限方式。

Q8 升梯時梯階可直接於標示指定位置升梯嗎？

A8 會用膠帶做顏色的標記，方便選手辨識指定的梯階。

Q9 請問高塔運送水帶。需選手雙腳抵達平台才可以放置水帶，還是接近平台就可以放置水帶？

A9 接近就可以。

Q10 高樓器材運送項目，將水帶拉上後放置於框框內，請問有尺寸嗎？

A10 長 90x 寬 80x 高 30CM。

Obstacle Course（破壞重物及救援傷患）

Q1 假人搬運過程中，身上背架帶子碰觸到三角錐是否加秒？

A1 本人及衣服、裝備任何部位、假人碰到三角錐都加秒。

Q2 裁判是否需要提醒選手鎚擊機已敲打到位？

A2 自行看槌擊台上標示線，裁判只看動作和加秒，可由該選手團隊自主提醒。

Q3 鎚擊機操作時，鐵塊到達與否由誰來判斷？

A3 鐵塊末端過槌擊台末端即可自行前進，會在踏板貼有色膠帶供選手辨識。

Q4 鎚擊機，鐵鎚敲擊完放置位子偏移是否加秒？鎚子全部丟進方格嗎？

A4 只要有槌子本體任何部位在框內即可（含只有壓框線也可以），槌擊台前側左右兩邊會有長方形框，大約 75*60。

Q5 鎚擊機可否要求清潔？

A5 只有開賽前會做 WD40 除鏽保養清潔點放 0.5 秒 2 下，位置於槌擊台 1/3 及 2/3 處，比賽開始後一律不再擦拭。

Q6 假人拖拉左去右回，右去左回，請問以哪個為主？

A6 左去右回或是右去左回都可以，有來回就可以。

High Rise（負重爬梯）

Q1 選手到頂樓後，用拋、丟等方式，將器材丟進規定位置內是否違規？

A1 不會。

其他補充：

Q1 比賽前裝備檢查時間？

A1 檢錄時一併檢查。

Q2 除規則評分標準，會有其他加時項目嗎？

A2 不會有其他加時項目。

Q3 人員作火災搶救單項時，現場教練可不可以比賽時近距離針對操作人員做提醒？

A3 可以，只是不得進入比賽場域。

Q4 署提供公裝部分賽前可否先讓選手熟悉？

A4 因應有縣市反應不宜開放試用訓練，為求公平，不開放。會另外有賽事熱身區，設置水帶區及槌擊機區。

Q5 消防手套是否可沾止滑粉？

A5 不可沾止滑粉及止滑噴霧等任何東西。

Q6 角錐繞行方向可否提示？

A6 角錐繞行方向會貼噴漆箭頭。

Q7 裁判在說明規則或宣判時間、完成度是否有麥克風或音響裝置（避免選手專注比賽）裁判聲音於後半段聲音較不清楚！

A7 裁判將使用大聲公。

Q8 團體賽同組會同時進行嗎？

A8 會避開，以利團隊各隊友協助。

Q9 請問賽制是否純屬「扣分制」，沒有「加分項目」，謝謝。

A9 加秒制，沒有扣秒制度。

Q10 選手自行按碼錶（開始及停止）或是有裁判統一壓碼錶？

A10 裁判統一壓碼錶。

Q11 水帶建立使用的水帶是新是舊？

A11 會全部使用全新的橘色橡膠水帶（Syntex Unidur Rubber Fire Hose 2.5 inch x 20 m（BS6391 type3）），以利公平。

雖然康芮颱風即將來襲，但老天爺賞臉，比賽當天豔陽高照，讓主辦單位鬆了口氣，不論是哪一個項目，不論是國內或是國外的選手，在上場競技的過程中，無不揮汗如雨，筋肉盡現的想在短時間內完成每個項目，他們的面容或許在奔跑或施力的過程中盡顯猙獰，但那更是力與美的極致展現，讓人為之動容；而在場邊觀戰的人員則都十分熱情的時刻為場內的選手們加油打氣。

如同陳俊陽裁判長所言，勇於參賽、奮力完賽的每一位選手都是最棒的，本刊也在此向全體參賽者致敬，感謝您們辛苦的在消防領域種下強大的正能量種子，相信未來會有更多消防員投入極限消防員的鍛鍊與競賽，讓我們拭目以待！



圖 10、選手分秒必爭，唱邊的觀賽者也同感緊張