山东省健美运动协会

山东省健美运动协会关于印发“海乐福杯”2026年山东省健身健美锦标赛暨健身瑜伽、东方舞比赛竞赛规程的通知

各有关单位：

“海乐福杯”2026年山东省健身健美锦标赛暨健身瑜伽、东方舞比赛将于5月27至30日在烟台市举行。现将竞赛规程印发给你们，请遵照执行。

附件：1.“海乐福杯”2026年山东省健身健美锦标赛暨健身瑜伽、东方舞比赛竞赛规程

2.参赛报名表

山东省健美运动协会

2026年2月28日

附件 1

“海乐福杯”2026 年山东省健身健美锦标赛暨健身瑜伽、东方舞比赛竞赛规程

一、比赛名称

“海乐福杯”2026 年山东省健身健美锦标赛暨健身瑜伽、东方舞比赛。

二、比赛日期和地点

时间：2026 年 5 月 27 日至 30 日。

地点：烟台市福山区湘潭路中日韩体育文化（烟台）产业园。

三、比赛组织

主办单位：山东省健美运动协会

承办单位：山东海乐福体育文化产业有限公司

协办单位：烟台市健美健身运动协会

中大健身集团

朝阳体育产业

四、参赛单位

山东省各市健美健身协会、健身俱乐部，省内各大专院校、体育院系及个人。

五、竞赛项目及分组

（一）健美比赛

1.男子古典健美：按身高（cm）、体重(kg)划分为5个组别

身高168(含) 以下，体重≤身高-100

身高168.01～171(含)，体重≤身高-100+2

身高171.01～175(含)，体重≤身高-100+4

身高175.01～180(含),体重≤身高-100+7

身高180cm以上，体重≤身高-100+9

2.男子传统健美成年组：按体重划分为6个级别

65公斤级：体重65公斤(含)以下

70公斤级：体重65.01～70公斤

75公斤级：体重70.01～75公斤

80公斤级：体重75.01～80公斤

85公斤级：体重80.01～85公斤

85公斤以上级：体重85.01公斤以上

3.男子传统健美元老组：按年龄分为2个组别

A组：50～55岁，1976年5月27日以前至1971年5月27日（含）以后出生

B组：55岁以上，1971年5月27日以前出生

4.男子传统健美青年组(18～23岁）：按体重分为2个级别

75公斤(含)以下级

75公斤以上级

5.男子传统健美院校组：按体重划分为4个级别

65公斤级：体重65公斤（含）以下

70公斤级：体重65.01～70公斤

75公斤级：体重70.01～75公斤

75公斤以上级：体重75公斤以上

6.健美混合双人

7.健美混合双人院校组

（二）健身比赛

1.男子健身（健身先生）：公开组

2.女子健身（健身小姐）：公开组

3.女子形体：按身高分为2个组别

A组身高163cm（含）以下

B组身高163cm以上

4.男子健体：按身高分为6个组别

A组：身高170cm（含）以下

B组：身高170.01～173cm（含）

C组：身高173.01～176cm(含)

D组：身高176.01～179cm（含）

E组：身高179.01～182cm（含）

F 组：身高 182cm 以上

5.健身比基尼：按身高分为 4 个组别

A 组：身高 163cm（含）以下

B 组：身高 163.01～166cm（含）

C 组：身高 166.01～169cm(含)

D 组：身高 169cm 以上

6.男子健身模特：按身高分为 3 个组别

A 组：身高 176cm 以下

B 组：身高 176.01～180cm(含)

C 组：身高 180cm 以上

7.女子健身模特：按身高分为 3 个组别

A 组：身高 164 cm 以下

B 组：身高 164.01～168cm(含)

C 组：身高 168.01cm 以上

8.健身混合双人：设公开组（院校组可参加）

9.院校组男子健身、男子健体、男子健身模特、女子形体、健身比基尼、女子健身模特比赛，原则上每个项目设 A、B 两个组，组委会根据实际报到情况最终确定分组。

10.健身健美全场冠军比赛　设男子古典健美、男子传统健美、院校组男子传统健美、男子健体、健身比基尼、男子健身模

特、女子健身模特比赛，各级（组）别前 2 名参加比赛。

（三）健身瑜伽比赛

健身瑜伽比赛社会组、院校组分别设四个组别

1.男子单人组

2.女子单人组

3.双人组（不分性别）

4.集体项目（性别不限，5-9 人）

（四）东方舞比赛

1.个人项目

2.集体项目：每支队伍不少于 3 人参赛。

六、竞赛办法

（一）健身健美比赛

1.比赛执行中国健美协会 2024 版《健身健美竞赛规则》。

2.健美比赛根据报名人数进行预赛、半决赛和决赛。预赛前 10 名进入半决赛；半决赛前 6 名进入决赛。各级（组）别参赛人数少于 3 人的，运动员合并级（组）别比赛。

男子健美比赛服装要求：传统健美比赛运动员需身着单色、不透明短裤，赛裤须至少盖住 3/4 的臀部，侧边不少于 5cm，不允许使用填充物。古典健美运动员需身着任意单色、不透明短裤，侧边至少为 15cm，盖住全部臀部及前侧部位，不允许使用填充物。





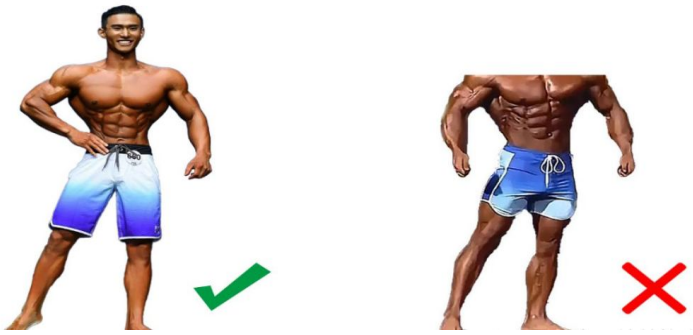
3. 健身比赛根据报名人数进行预赛、半决赛和决赛。预赛前10名进入半决赛；半决赛前6名进入决赛。各组别参赛人数不足3人的，合并组别比赛。

4. 院校组健身健美比赛，如果级(组)别参赛人数不足3人，又无法升级或并组比赛，院校组运动员可参加普通组同项目、同级（组）别的比赛，与普通组并列录取名次，成绩计入院校组代表队。成人高等教育系列的学生不可参加院校组比赛，可参加成年组比赛。

5. 女子形体比赛按以下方式进行：预赛穿黑色比基尼展示形体；半决赛、决赛穿自选纯色不透明比基尼展示形体，赛服上不允许有任何花纹和条纹。

6. 男子健身（健身先生）、女子健身（健身小姐）比赛按以下方式进行：预赛、半决赛进行形体比赛；决赛进行运动特长（90秒）、形体共2个轮次比赛。

7. 男子健体比赛按以下方式进行：预赛穿黑色非紧身齐膝短裤展示形体；半决赛进行形体展示与比较评分；决赛运动员逐一入场，按规定路线行走，并按要求做四个转向的形体展示。半决赛、决赛穿非紧身自选色齐膝短裤展示形体。

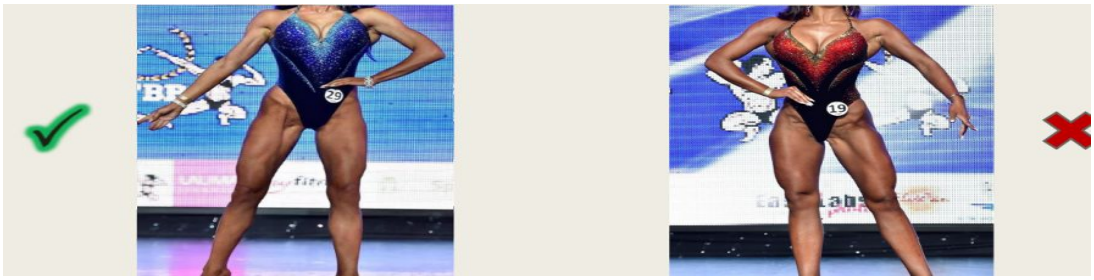


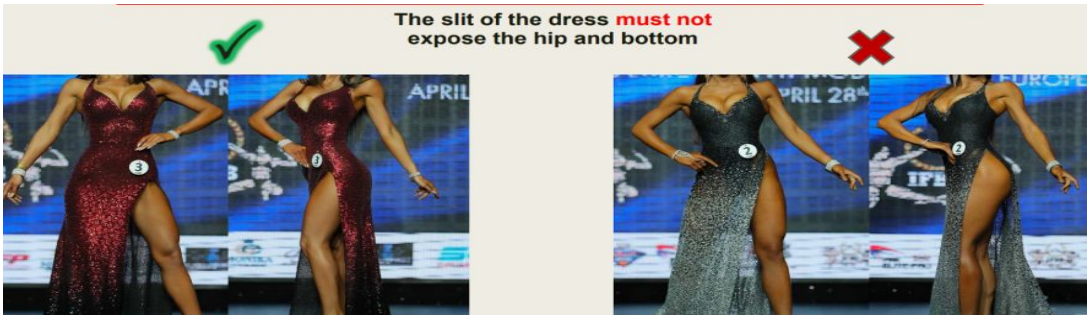
8. 健身比基尼比赛按以下方式进行：预赛穿自选比基尼展示形体；半决赛进行形体展示与比较评分；决赛运动员逐一入场进行“I”字路线行走及定位造型展示。自选比基尼只允许在比基尼上片有拼接，下片不可以有拼接，并至少覆盖 1/3 臀部。



9. 男子健身模特比赛按以下要求和方式进行：体格匀称健康和俊俏的视觉风格。形体轮穿单一颜色平角裤，不允许携带装饰物及填充物；第二轮休闲西服展示，上身着修身的休闲西服，正面露出上身和腹肌，下身着休闲裤，光脚不穿鞋。

10. 女子健身模特比赛按以下要求和方式进行：具备良好的身形和倩丽的视觉风格。第一轮穿紧身连体健身模特泳衣做四个转向展示，前 6 名进入第二轮；第二轮穿晚礼服按“T”字路线展示自然身形。





11. 健身混双比赛，由一名男子健体运动员和一名健身比基尼运动员组成，比赛动作为四个方向转体。

（二）健身瑜伽比赛

1. 比赛执行国家体育总局社体中心、全国健身瑜伽指导委员会审定的《健身瑜伽竞赛规则及裁判法（试行)》和《健身瑜伽体位标准（试行)》(以下简称《体位标准》)。

2. 健身瑜伽设院校组和社会组，根据报名人数进行预赛、复赛和决赛。单人组及双人组项目参赛人数超过 10 名（对）须先进行预赛，超过 6 名（对）不足 10 名（对）进行复赛，不满 6

名（对）直接决赛。每个项目参赛人数不足 3 名（对），院校组与社会组合并比赛；合并后仍达不到比赛人数要求，则为表演赛。

3.竞赛体式规定（单人、双人组）

（1）预赛：规定体式在《体位标准》四、五级中选取，5 个类别（前屈、后展、扭转、平衡、倒置）中各选取 1 个体式，共 5 个体式。自选体式在《体位标准》七至九级中自行选取，前屈、后展类各 1 个，共 2 个体式。

（2）复赛：规定体式在《体位标准》五、六级中选取，5 个类别（前屈、后展、扭转、平衡、倒置）中各选取 1 个体式，共 5 个体式。自选体式在《体位标准》七至九级中自行选取，平衡、倒置类各 1 个，共 2 个体式。

（3）决赛：单人、双人组、集体项目进行自编套路的比赛。

（4）集体项目只进行自编套路的比赛。

4.自编套路的要求

（1）自编套路体式在《体位标准》中选取，动作至少包含前屈、后展、侧弯、扭转、平衡、倒置六个类别，并合理编排。

（2）单人自编套路竞演时间 120±5 秒。

（3）双人和集体自编套路竞演时间 180±5 秒。

（4）编排与音乐契合，有艺术美感，发型整齐、妆容自然且贴合主题。

（5）双人、集体项目自编套路须含有肢体连接的体式，运动员配合默契，情感交流自然，且开始和结束须有固定造型。

（6）集体项目至少有3次队形变换。

5.比赛音乐

（1）预赛、复赛环节均采用组委会音乐。

（2）决赛音乐由运动员自行选择，符合社会主义核心价值观，可有歌词，不得含有唱诵及宗教色彩的内容。

（3）参赛选手须将比赛音乐以MP3格式剪辑完成，标注队名、运动员姓名、参赛项目以及组别，报到时上交裁判组。

6.比赛服装

（1）女运动员着贴身瑜伽服，简洁得体，美观大方，能充分展现肢体轮廓和体式细节。

（2）男运动员可搭配运动短裤或长裤，不可着浅色紧身裤，不可赤裸上身。

（3）不得有宗教、迷信性质的符号。

（4）运动员上场比赛须佩戴组委会提供的比赛号码牌。

（5）严禁佩戴坚硬、尖锐等容易造成伤害的饰物，如手表、腰带、头饰、耳环等。

7.比赛礼仪

（1）比赛开始前和结束后，运动员须做健身瑜伽致敬式。

（2）运动员不得唱诵上场、退场。

（三）东方舞比赛

1.比赛执行中国健美协会2019版《东方舞竞赛规则及裁判法》。

2.个人项目和集体项目比赛舞种不得包含以下内容：转裙舞Tannoura、苏菲舞 Sufi Dance、祭祀舞 Zar。

3.比赛采用淘汰赛制，即预赛、决赛的程序进行。10人（组）以上进行预赛，按指定音乐进行自选套路比赛，时长不超于120秒；预赛前6名进行决赛。参赛人数不足6人（队）的直接决赛。决赛按指定曲目进行同台即兴展示。参赛人数不足3人（队）的，设表演赛。

4.集体项目和个人比赛只进行一轮自选套路比赛。

七、参赛办法

（一）每队可报领队1名，教练员2名，运动员不限，运动员不能兼任领队和教练。

（二）健身健美比赛

1.健身与健美比赛之间不得兼项，健身比赛各项目之间可兼项。

2.男子古典健美与传统健美可以兼项。

3.元老组可兼项参加成年组的比赛。

4.院校组参赛人员必须是省内高校在校大学生，凭身份证、有效期内注册学生证报名参赛，并接受个人身份信息审核。院校组可兼项参加青年组比赛；院校组、青年组亦可兼项参加成年组比赛。

5.参赛运动员必须使用喷涂式、无污染、不掉色油彩。

6.称量体重、丈量身高和检录时，裁判员对运动员的比赛服装、鞋及竞赛油彩进行检查，不符合规定不允许比赛。

7.报名后更换比赛项目，可在赛前报到时间向组委会提出书面申请。

（三）健身瑜伽比赛

1.比赛设社会组和院校组。

2.参赛年龄16-60周岁。

3.参赛运动员可兼报个人、双人和集体项目。

（四）东方舞比赛

参赛运动员可兼报个人和集体项目。

八、录取名次

（一）健身健美比赛

1.个人和混双项目各级（组）别录取前6名，各级（组）别前3名获奖牌，前6名获证书。

2.团体录取前6名。团体名次根据运动员在各级（组）别比

赛中的前 6 名成绩得分之和计分，按 7、5、4、3、2、1 计分方法，第一名得 7 分，第二名得 5 分，依此类推。如得分相同，以获得第一名多的队名次列前；再相同，以获得第二名多的队名次列前，依此类推。获得团体前 6 名的代表队颁发牌匾。

3. 全场冠军比赛得分计入各队团体总分。全场冠军计 7 分，参加全场冠军比赛的其余运动员均计 3 分。混双比赛，若 2 名运动员分别代表不同单位，按得分的一半计入各自代表队的团体总分。

4. 院校组比赛成绩只计入院校参赛代表队的团体总分。院校组运动员兼项参加青年组或成年组比赛的成绩不再计入院校组团体总分。

5. 比赛设特别奖

（1）古典健美比赛设“完美体格奖”

（2）传统健美比赛设“最佳肌肉奖”

（3）健身比基尼比赛设“最佳风采奖”

（4）健体比赛设“最佳魅力奖”

（5）形体比赛设“最佳形体奖”

（6）男、女健身比赛设“最佳表演奖”

（7）健身模特比赛设“最佳模特奖”

6. 比赛设最佳组织奖，颁发牌匾。

（二）健身瑜伽比赛

1.单人、双人项目录取前6名，前3名获奖牌，前6名获证书。

2.集体项目录取前6支代表队，颁发获奖证书。

（三）东方舞比赛

1.个人项目录取前6名，前3名获奖牌，前6名获证书。

2.集体项目录取前6支代表队，颁发获奖证书。

九、反兴奋剂

（一）比赛倡导绿色健身，严禁参赛运动员使用兴奋剂，坚决抵制各类兴奋剂违规行为。

（二）各参赛代表队须加大反兴奋剂教育力度，杜绝有兴奋剂使用嫌疑人员参赛。

（三）在比赛评判过程中，裁判委员会与仲裁委员会有权对有明显使用违禁药物嫌疑运动员进行降低名次处理。

（四）运动员报到时，须签署防范药物违规责任书。

十、裁判委员会和仲裁委员会

（一）裁判员由山东省健美运动协会选调。鼓励有资质的一级裁判员参加志愿裁判工作，费用自理。

（二）仲裁委员会人员组成和职责按《仲裁委员会条例》的有关规定执行。

（三）比赛申诉：运动员对裁判员的裁决有异议，须在成绩公示后 30 分钟内，由领队或教练员向仲裁委员会提出书面申诉，同时缴纳申诉保证金 800 元，并提供比赛现场录像。仲裁委员会的判决为终审裁决。

十一、报名与其他

（一）各参赛队将电子版报名表发送到山东省健美运动协会电子邮箱:sdjmxh@163.com,报名截止时间为 2026 年 5 月 18 日。个人参赛音乐（MP3 格式）称重时提交。

（二）各项目运动员报到时间、地点另行通知。

（三）各参赛队交通费、食宿费自理，参赛人员需自行办理比赛期间（含往返赛区途中）人身意外伤害保险，报到时提交保单或购买保险相关证明。

（四）比赛技术服务费：健身健美比赛每人每项 200 元，兼项 100 元。健身瑜伽和东方舞比赛每人 200 元（单人兼双人项目不再另收费），集体项目每队 200 元。比赛技术服务费可报到时现场缴纳，也可提前缴费。提前缴费银行汇款信息如下：开户银行：中国工商银行济南市中支行，单位名称：山东省健美运动协会；银行账号：1602001609008980775（汇款时请在汇款附言中注明参赛人员姓名、参赛项目等信息）。

（五）按照国际健美联合会与中国健美协会《健身健美竞赛规则》要求，参赛运动员只能使用喷涂类无污染液体油彩，禁止使用涂抹类膏状油彩。

（六）宣传推广。山东省健美运动协会有权使用运动员的竞赛图片和视频进行旨在促进健身健美运动发展的各项宣传活动。

十二、联系方式

（一）赛区：参赛人员住宿，请提前联系承办方预定房间，联系人：孙老师，电话：13306386399。

（二）省健美运动协会：万发同，电话：15066682176

十三、未尽事宜，另行通知。

十四、本规程由山东省健美运动协会负责解释。

附件 2

参 赛 报 名 表

代表队名称：_____领队：_____教练：_____联系电话：_____

序号	姓名	性别	竞赛项目	级/组别	身高（cm） 体重（kg）	成年组/院校组/元老组/青年组	备注
例 1	王××	男	古典健美	168.0-171.0	170cm,71kg	成年组	
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

注：1.如个人参赛，代表队名称请填写个人，联系电话号码务必填写清楚。

2.因代表队参赛人数多，本页表格不够用可以续表；参加集体项目的可在表格下面使用文字将报名项目和姓名表达清晰完整。

3.如王××有兼项请增加一行填写。

4.报到时以裁判组现场实际测得数据为准。

5.各参赛队或个人将电子版报名表发送到山东省健美运动协会邮箱：sdjmxh@163.com，截止时间为 2026 年 5 月 18 日