怀化市健美健身运动协会

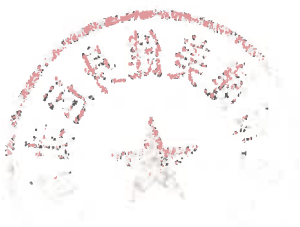
关于举办怀化市第七届健美健身锦标赛
通　知

各县市区健美健身协会及健身俱乐部，各相关大专院校：

为进一步推动我市全民健身活动的开展，增强全民健身意识，营造科学健身氛围，促进怀化市健美健身事业的发展，经研究，决定于2024年10月19日--20日，在怀化市全民健身服务中心综合馆举行怀化市第七届健美健身锦标赛，望接此通知后认真做好宣传发动工作，按照竞赛规程，认真准备，积极参赛。

附件：1.怀化市第七届健美健身锦标赛规程
2.怀化市第七届健美健身锦标赛报名表
3.参赛保证书

怀化市健美健身运动协会
2024年8月25日



附件 1

怀化市第七届健美健身锦标赛
竞赛规程

一、主办单位

怀化市文化旅游广电体育局

二、承办单位

怀化市全民健身服务中心

三、执行单位

怀化市健美健身运动协会

四、协办单位

怀化市鹤城区健美健身运动协会

五、比赛时间

2024 年 10 月 19 日-20 日

六、比赛地点

怀化市全民健身服务中心综合馆

七、比赛项目

（一）男子比赛项目

1.传统健美

2.健体

3.体育健身模特

4.健美元老组

（二）女子比赛项目

1.健身比基尼

2.体育健身模特

八、比赛分组及级别

（一）健美比赛分组及级别

1.男子成年组设六个（组）级别

60公斤级（体重大于55公斤， 小于或等于60公斤）

65公斤级（体重大于60公斤， 小于或等于65公斤）

70公斤级（体重大于65公斤，小于或等于70公斤）

75公斤级（体重大于70公斤，小于或等于75公斤）

75公斤以上级（体重大于75公斤）

2.男子50周岁以上元老组不分体重级别

（二）男子健体、女子比基尼、体育模特健身比赛分组

1.男子健体:

A组：1.73米（含）以下，

B组：1.73米以上

2.女子健身比基尼:

A组：1.60米（含）以下，

B组：1.60米以上，

3.男子体育健身模特

男子体育健身模特1个级（组）别:

身高在173cm（含）以上。

4.女子体育健身模特1个级（组）别。

身高在160cm（含）以上

2.竞赛分组:

①社会组（非在校学生）24周岁至50周岁以下（不含50周岁）

②在校组（高校组）：18周岁（含）至23周岁（含）；

③元老组：50周岁以上（含50周岁）

3.运动员可以同时参加健美比赛又可以参加健体比赛。

九、比赛办法

（一）比赛执行中国健美协会2021版《健美健身竞赛规则》。

（二）各组(级)比赛根据报名人数进行预赛、半决赛和决赛。

（三）男子健美比赛穿单色三角裤（赛裤两侧宽度不得小于1厘米）。

（四）男子健体比赛按以下方式进行:

1.预赛穿非紧身黑色齐膝短裤进行形体展示。

2.半决赛、决赛穿非紧身自选沙滩齐膝短裤进行形体展示。

（五）男子健身模特按以下要求和方式进行

1.体格匀称健康和俊俏的视觉风格。

2.形体轮，穿单一颜色平角裤，不允许携带装饰物及填充物。

3.运动服装展示轮，运动员按签号逐一上场进行运动服装和小型运动器材的展示。

4.礼服展示轮。上身着修身的休闲西服，露出上身和腹肌，下身着休闲裤，光脚不穿鞋。

（六）健身比基尼比赛按以下方式进行

1.预赛穿自选比基尼展示形体。

2.决赛穿自选比基尼走I路线展示形体。

3.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盖住1/3臀部。

（七）女子健身模特按以要求和方式进行

1.具备良好的身形和靓丽的视觉风格。

2.形体轮，穿紧身连体健身模特泳衣展示，做四个转向。

3.运动服装展示轮，运动员按签号逐一上场进行运动服装和小型运动器材的展示。

4.礼服展示轮，穿晚礼服走模特步按T路线展示自身身形。

十、录取名次

（一）个人名次:

1.健美比赛各项（组）级别录取前6名，参赛者不足3名，为表演项目。

2.男子健体、女子比基尼、体育健身模特比赛录取前8名。

十一、奖励方式

（一）个人奖励

健美各项（组）级别前6名、男子健体、女子比基尼健身比赛各组别男女前8名颁发荣誉证书；前3名的运动员颁发荣誉证书、奖牌、或奖品(所有参赛运动员颁发优秀奖）。

（二）团体奖

前3名的团队颁发荣誉证书、奖牌。

十二、参加办法

（一）每队可报领队1人，教练员2人，运动员不限。运动员不能兼任领队和教练。

（二）参赛单位自行办理比赛期间伤病意外事故保险（含往返赛区途中及在比赛期间可能发生的伤病），自行承担可能发生的医疗费用。

（三）参赛队需按时报到和参加赛前有关会议，无故缺席者视为放弃参赛。

（四）各队参加计团体总分的运动员人数不限。

（五）传统健美、男子健体、健身比基尼、男子健身模特、女子健身模特比赛获得组（级）别前3名的运动员参加同项目全场冠军比赛。

（六）级别不足3人（含3人）将合并至人数少的组别。

（七）各项目可以兼项。

十三、报名、报到

（一）总报名：

1.各参赛单位需统一打印填写报名表，一式二份（报名表需加盖参赛单位或俱乐部公章），寄到承办单位：怀化市健美健身运动协会或发至邮箱：impulsehhtyzx@163.com、344022921@qq.com。

详细咨询电话：张　健：135 7458 8422（健美健身）

周　鑫：139 0745 9994（健美健身）

唐　纯：137 8759 3123（健美健身）

郑入云：158 0742 8785（健美健身）

张丽娜：186 9254 2229（健美健身）

2.参赛运动员报名后不得无故撤消报名。如因特殊情况不参赛或更换运动员名单者，必须于赛前7天函告主办和承办单位。

（二）报到：

1.各队领队、教练参加赛事沟通会议。

2.健美健身参赛人员于10月19日下午16:00前必须到达比赛场地（怀化市全民健身服务中心综合馆）报到，进行抽签、称体重、量身高、交音乐。10月20日上午九点进行健美健身比赛。

3.本次比赛裁判组在接受运动员报到时，将依照Broxek(1963)改良公式，对目测不适合参赛的运动员进行体脂测量。测量标准为：男子体脂率不大于18%（含），女子体脂率不大于21%（含）。测量结束不符合上述标准的运动员，大赛组委会将不接受参赛报到。体脂率计算办法：男子体脂率＝｛4.57/［1.0913-0.00116＊（肩胛骨下角下皮脂厚度＋肱二头肌前皮脂厚度）］－4.142｝＊100 女子体脂率＝｛4.57/［1.0897-0.00133＊（肩胛骨下角下皮脂厚度＋肱二头肌前皮脂厚度）］－4.142｝＊100

4.报到时，不再接受报名。

（三）音乐

男子健美自由造型比赛时间为60秒（MP3格式）

（四）报名截止日期：2024年10月10日

十四、费用

（一）参赛单位的食宿费，交通费自理。

（二）健美健身参赛运动员报到时向大会组委会每人交纳200元会员费（大会提供油彩）。

十五、其它

（一）主办单位有权使用运动员的竞赛图片进行旨在促进健美健身运动发展的各项宣传活动。

（二）裁判员由组委会指派。

（三）比赛场馆内严禁到处乱涂抹油色，破坏公共财物，违者照价赔偿和取消比赛资格。

十六、本规程解释权归怀化市健美健身运动协会。

十七、未尽事项，另行通知。

附 2

怀化市第七届健美健身锦标赛
比赛报名表

队名：_____ 教练：_____
领队：_____ 联系人：_____
电话：_____

序号	姓　名	性别				
			健美	健体	比基尼	体育模特
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

参加单位盖章/签字：_____

注：1、参赛级别写在项目组别内；
2、领队、教练请注明性别，电话号码；
3、报名人数多出本表时，可复印另页报名；
保证：以上人员决不使用国际奥委会规定的禁用药物，违者按国家体育总局《关于严格禁止在体育运动中使用兴奋剂行为的规定》处罚。

2024 年　　月　　日

附3

参赛保证书

1、本队（人）自愿报名参加本次比赛及一切相关活动（以下统称“比赛”）；

2、本队（人）遵守本次比赛竞赛规程、规则及组委会所制订的各项规定、要求；

3、本队（人）身体健康，已做好参赛准备并办理保险；

4、本队（人）对参赛可能出现的风险，已准备必要的防范措施；本队（人）愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，且同意组委会不承担任何形式的赔偿；

5、本队（人）同意接受组委会在比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治等发生的相关费用由本队（人）自理；

6、本队（人）授权组委会及指定媒体无偿使用本人的肖像、姓名、声音和其它个人资料用于比赛的组织和推广；

7、为维护健美运动的纯洁性、公正性，保护健美运动员的身心健康，本队（人）保证在本次比赛中，坚决反对和绝不使用有害健美运动发展及运动员身心健康的任何违禁物品。若有违反，我们愿意接受大会组委会依据国家有关规定所给予的相应处罚。

8、本队已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述内容予以确认并承担相应的法律责任。

运动员签名：

2024 年　　月　　日