黄石市体育事业发展中心

关于印发《2024年黄石市全民健身大赛健身健美公开赛竞赛规程》的通知

各有关单位：

为贯彻落实全民健身国家战略，激发市民参与体育的热情，让更多市民参与全民健身，推动我市全民健身运动和体育事业高质量发展，进一步做好全民运动健身模范市创建工作，我市将于2024年12月14日在团城山万达广场举办，现将《2024年黄石市全民健身大赛健身健美公开赛竞赛规程》予以印发，请遵照执行。

附件：1.《2024年黄石市全民健身大赛健身健美公开赛竞赛规程》

2.2024年黄石市全民健身大赛健身健美公开赛报名表

3.参赛责任书

2024年黄石市全民健身大赛组委会（代章）

2024年11月13日

附件 1

2024 年黄石市全民健身大赛健身健美公开赛竞赛规程

一、主、承、协办单位

主办单位：黄石市人民政府

承办单位：黄石市体育事业发展中心、黄石市体育总会

协办单位：黄石市健美协会

二、时间和地点

日期：2024 年 12 月 14 日

地点：团城山万达广场

三、竞赛项目

（一）男子比赛项目

1.古典健美

2.传统健美

3.健体

4.健身模特

（二）女子比赛项目

1.健身比基尼

2.健身模特

（三）其他特色项目（如美臀、新秀组等，可根据报名报项情况添加）

四、比赛分组与身高（CM）、体重（KG）规定

（一）男子传统健美按体重划分为 2 个级（组）别：

体重 75kg 及以上

体重 75kg 以下

（二）男子健体按身高划分为 2 个级（组）别：

身高 174cm 及以上

身高 174cm 以下

（三）其他项目不分组。

五、参赛对象

各县（市、区）、行政、事业单位，行业体协健美健身协会、健美健身俱乐部、大专院校、体育院系、社会团体、企业及个人。

六、参赛办法

1.每队可报领队 1 人，教练员 1 人，运动员不限。运动员不能兼任领队和教练。

2.参赛运动员须为年满 16 周岁的中国公民。

3.1 名运动员原则上只代表 1 支代表队参赛。

4.运动员可兼项参加健美、健身小项，但健美与健身项目不可交叉兼项。

5.对参赛运动员进行资格审查。运动员（队）的参赛资格，经查证违反运动员（队）资格规定的，取消其比赛成绩。

6.本次比赛不接受运动员现场报名，须在规定的时间内联系报名联系人报名。如有特殊情况，请提前联系黄石市健美协会进行申请。

7.本次比赛不接受现场运动员更改代表队名称。

七、竞赛办法

（一）比赛执行中国健美协会最新版《健美健身竞赛规则》。

（二）各组（级）比赛根据报名人数进行预赛和决赛。

（三）古典健美项目比赛取消四个转向动作。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。

（四）传统健美比赛运动员需身着单色、不透明短裤。运动员可自行选择赛服的颜色、布料、质地和样式。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。

（五）男子健体比赛按以下方式进行：

1.预赛穿黑色非紧身齐膝短裤展示形体。

2.半决赛、决赛穿非紧身自选色齐膝短裤展示形体。

（六）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.前10名进入第二轮休闲西服展示。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。

（七）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T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。

（八）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.第一轮穿紧身连体健身模特泳衣展示，前10名进入第二轮穿晚礼服展示。

3.第一轮穿紧身连体健身模特泳衣做四个转向，第二轮穿晚礼服走模特步按T路线展示自然身形。

八、录取名次及奖励

（一）团体名次录取前8名。计分方式根据各队运动员在各项（组）比赛中的前8名成绩按9、7、6、5、4、3、2、1计算，即获第1名计9分，第2名计7分，依此类推。如得分相同，以获得第1名多的队名次列前。再相同，以获得第2名多的队名次列前，依此类推。

（二）各项（组）比赛录取前10名。

（三）获得团体前8名的队伍颁发牌匾。

（四）各项比赛设特别奖

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.男子健体比赛设“最佳风度奖”

4.健身比基尼比赛设“最佳风采奖”

5.男、女健身模特比赛各设“最佳名模奖”

（五）传统健美、健体分别产生全场冠军。

（六）级别不足3人（含3人）将合并至人数少的组别。

（七）传统健美、健体全场冠军，古典健美、男子健身模特、健身比基尼、女子健身模特冠军颁发奖杯和证书；其他项目1至10名、特别奖的颁发证书。

九、药物违规防范检查和处罚办法

各参赛队要分别与运动员签署防范药物违规责任书，提前做好兴奋剂防范工作，建立防范药物违规机制。根据国际健美联合会（IFBB）章程要求，已参加非IFBB体系赛事的运动员需经过兴奋剂检测合格后方可参赛。

十、技术官员

裁判员由黄石市健美协会选派。

十一、报名报到

（一）报名

1.请参赛队伍于2024年12月10日前，根据文件要求报名参赛，逾期不予受理。

2.参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。

3.请参赛人员将参赛自选音乐于现场报到时交验。

4.丈量身高、称量体重和检录时对运动员的比赛服装、鞋及竞赛油彩进行检查，不符合规定须更换符合标准的赛服和喷涂油彩。

5.报名后更换比赛项目可在赛前报到时向竞赛裁判组提出申请。

6.报名后不能参加比赛的运动员，请最迟于赛前2日通报报名联系人取消报名。

7.本次比赛资格审查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。

8.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

（二）报名资料

1.涵盖所参赛项目和全部比赛期间（包括出发和返程在内）的意外伤害保险单（保险理赔额度不低于30万）。

2.签署的自愿参赛责任书。

（三）报到

1.于12月13日19:00召开领队、教练联席会、裁判员技术会，地点另行通知。

2.参赛运动员于12月13日10:00~18:00报到。

3.参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。

十二、经费

参赛运动员往返交通费自理。

十三、联系方式

（一）2024年黄石市全民健身大赛组委会

联系人：韩流，联系电话：0714-3861559

（二）报名联系

联系人：杨康，联系电话：17282396790

十四、设资格裁判，负责审查和监督运动员资格问题，具体办法另定。

十五、本规程解释权归属2024年黄石市全民健身大赛健身健美公开赛竞赛委员会。未尽事宜，另行通知。

附件 2

2024 年黄石市全民健身大赛健身健美公开赛报名表

单位盖章：　　领队:　　电话:　　教练:　　电话:

联系人：　　联系方式：

序号	运动员姓名	性别	民族	身份证号码	参赛项目
1					
2					
3					
4					
5					

附件 3

参赛责任书

一、我自愿报名参加 2024 年黄石市全民健身大赛健身健美公开赛并签署本责任书。全面理解并同意遵守组委会及协办机构(以下统称“主承协办方”)所制订的各项规程、规则、规定、要求及采取的措施。

二、本人明确了解参加本次比赛可能发生的一切风险，并同意自行承担参加本次比赛所可能存在的风险和责任；承诺已通过正规医疗机构进行体检，并确认自己的身体状况能够适应于本次比赛。

三、本人授权本次比赛主承办方及指定主流平面、网络媒体、自媒体平台无偿使用本人的肖像、姓名、声音、照片、视频等用于本次比赛的宣传与推广。

四、本人将向主承办方提供身份证件用于核实本人身份及参赛资格，保证提交的身份证件和文件资料真实有效，并承担因提供不实信息所产生的全部责任。

五、本人同意在参赛过程中遵守裁判员、医疗人员和安保人员的要求，在未完成本次比赛、身体不适及出现突发状况时主动退出本次比赛，并承担因本人坚持本次比赛所产生的全部责任与后果；同意接受主承办方在本次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我自理。

参赛者签名：

2024 年　　月　　日