附件 3

2025 年吉林省健身健美新秀赛竞赛规程

一、比赛名称

2025 年吉林省健身健美新秀赛

二、比赛日期和地点

2025 年 6 月在长春市举行(具体时间见补充通知）。

三、活动组织

（一）主办单位：吉林省健身健美协会

（二）承办单位：吉林省天晨体育产业发展有限公司

（三）协办单位：长春欧亚卖场有限责任公司

四、参赛单位

各行业体协健美健身协会、健美健身俱乐部、大专院校、体育院系及个人。

五、比赛项目

（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

5.古典健体

（二）女子比赛项目

1.健身比基尼

2.健身模特

3.形体

六、比赛分组与身高（CM）、体重（KG）规定

（一）古典健美按身高、体重划分为 5 个级（组）别：

--身高 168（含）以下，体重≤身高-100；

--身高 171（含)以下，体重≤身高-100+2KG 体重；

--身高 175(含)以下，体重≤身高-100+4KG 体重；

--身高 180(含)以下，体重≤身高-100+7KG 体重；

--身高 180 以上，体重≤身高-100+9KG 体重。

（二）传统健美按体重划分为 4 个组（级）别：

--70 公斤级：体重 70（含）以下；

--75 公斤级：体重 70.01-75（含）；

--80 公斤级：体重 75.01-80（含）；

--80 公斤以上级：体重 80.01 公斤以上。

（三）男子健体按身高分 3 个组（级）别：

--A 组 身高 174（含）以下；

--B 组 身高 174.01-178（含）；

--C 组 身高 178 以上。

（四）男子健身模特按身高分 3 个组（级）别：

--A 组 身高 176（含）以下；

--B 组 身高 176.01-183（含）以下；

--C 组 身高 183 以上。

（五）古典健体按身高、体重分 5 个组（级）别：

--身高 168CM（含）以下，体重≤身高-100+4KG 体重；

--身高 171CM（含），体重≤(身高-100)+6KG 体重；

--身高 175CM（含），体重≤(身高-100)+8KG 体重；

--身高 180CM（含），体重≤(身高-100)+11KG 体重；

--身高 180CM 以上，体重≤(身高-100)+13KG 体重。

（六）健身比基尼按身高分 3 个组（级）别：

--A 组 身高 164（含）以下；

--B 组 身高 164.01-168（含）；

--C 组 身高 168 以上。

（七）女子健身模特按身高分 3 个组（级）别：

--A 组 身高 164（含）以下；

--B 组 身高 164.01-168（含）；

--C 组 身高 168 以上。

（八）女子形体按身高分 2 个组（级）别：

--身高 1.63（含）以下；

--身高 1.63 以上。

七、参赛范围

年满 16 周岁的中国公民可报名参赛。（曾获全国健美健身比赛前 6 名和曾在各省、州、市健美健身比赛取得前 3 名的运动员不可参赛，本年度除外。）

八、比赛办法

（一）比赛执行中国健美协会 2024 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）兼项须知：传统健美、古典健美、古典健体可相互兼项；男子健体、男子健身模特可互为兼项；比基尼健身、女子健身模特可互为兼项；以上所有兼项只可兼一项。

（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 的臀肌。侧边不少于 5cm。不允许使用填充物。



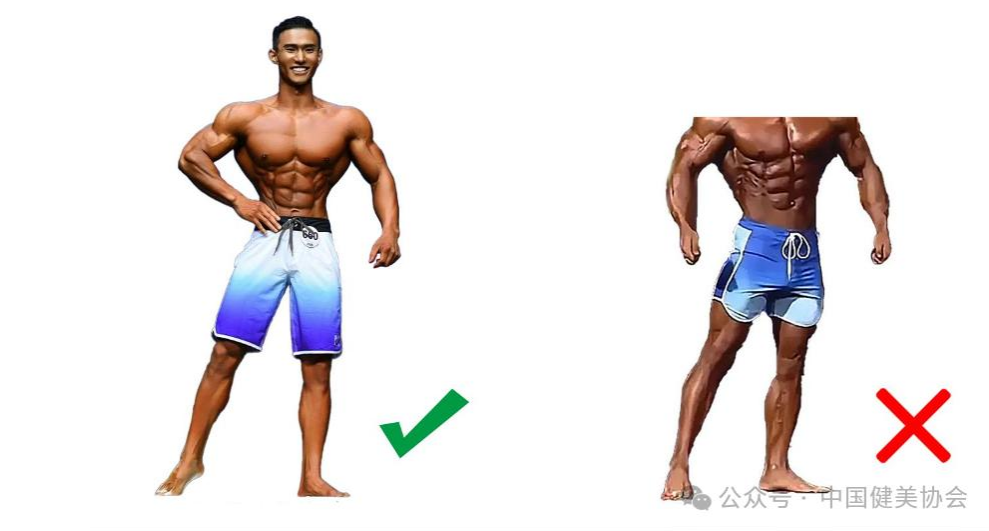
（五）古典健美运动员需身着任意单色、不透明体操短裤。侧边至少为 15cm，盖住全部臀肌及前侧部位，不允许使用填充物。



（六）男子健体比赛按以下要求和方式进行

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。



（七）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，不允许佩戴装饰物及填充物。

3. 前 8 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。



（八）古典健体运动员须单色、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。

1.预赛进行四个规定动作（前展双肱二头肌、侧展胸部、后展双肱二头肌、真空腹）。

2.半决赛进行四个规定动作＋七个规定动作（前展双肱二头肌、侧展胸部、后展双肱二头肌、侧展肱三头肌、真空腹、前展腹部与腿部、正面古典造型）。

3.决赛第一轮进行七个规定动作＋不定位自由造型。

4.决赛第二轮进行自选动作展示。



（九）健身比基尼比赛按以下要求和方式进行

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。





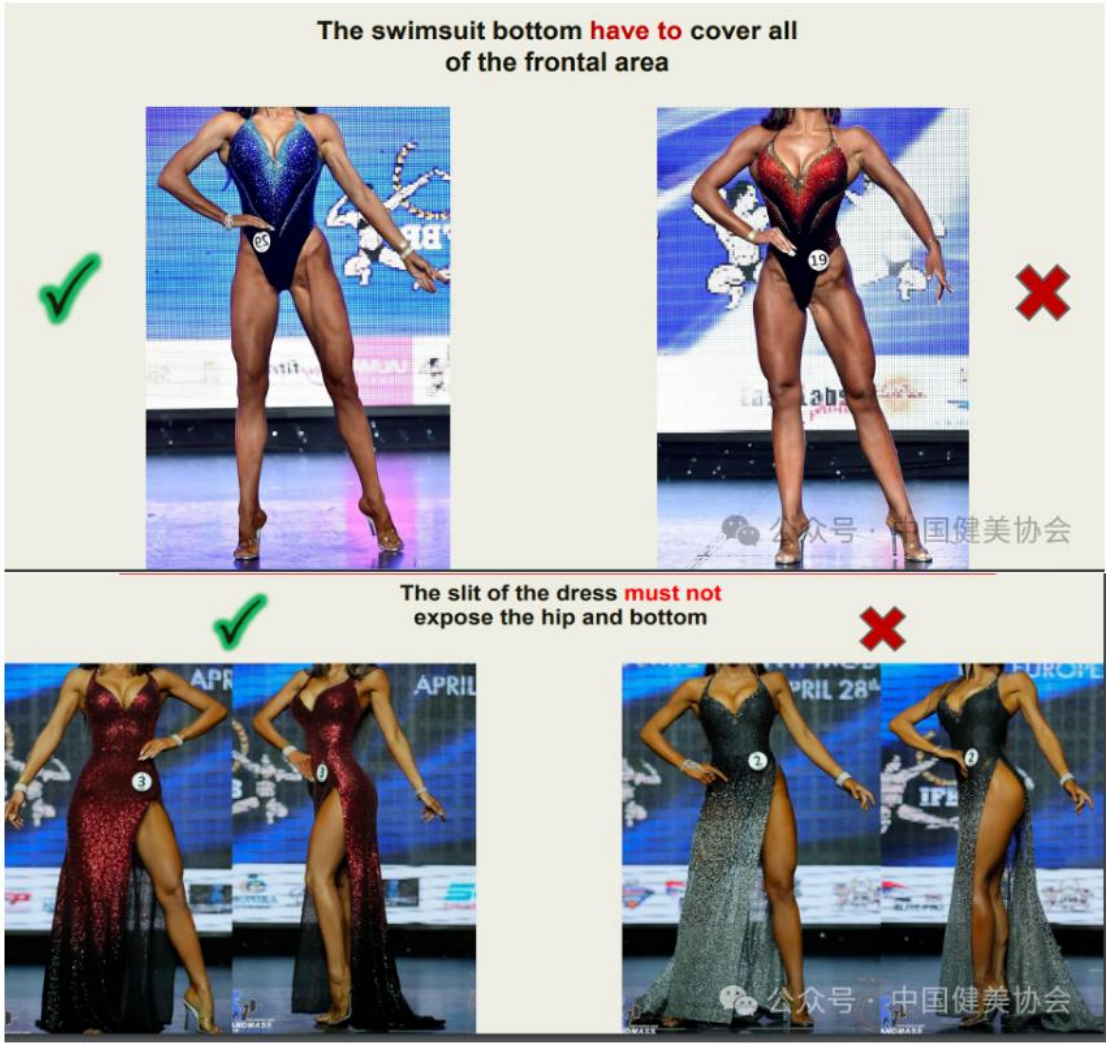


（十）女子健身模特按以下要求和方式进行

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 8 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 I 路线展示自然身形。



（十一）女子形体按以下要求和方式进行

1.预赛穿黑色后交叉式比基尼展示形体。

2.半决赛、决赛穿自选后交叉式比基尼展示形体，赛服不允许有任何花纹和条纹。

九、参加办法

（一）每队可报领队 1 人，教练员 1-2 人，运动员不限。运动员不能兼任领队和教练。

（二）不接受运动员现场报名和现场更改代表队名称。

（三）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。

（四）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。

（五）组别人数较少，大会根据实际情况合理调整并组。

十、报名和报到

（一）接受团队和个人报名，运动员跨队重复报名无效。

（二）请参赛运动员、教练员、领队于 2025 年 5 月 31 日前报名，报名费 200 元/人，兼项 100 元/人，学生持证件报名，报名费 100 元/人，兼项 50 元/人，油彩费用 260 元/人（大会指定统一喷涂），兼项如需补喷油彩费用现场根据情况收取，报名成功后费用不予退回。

（三）各参赛队伍于 2025 年 5 月 31 日 16:00 前将①健美报名表（word 版本）②健身报名表（word 版本）压缩至一个压缩包发送至邮箱 jilinjianmei@163.com，逾期不再受理，报名完成后相关信息不予更改，报名联系人：孙老师，13578725791。提交电子报名材料后，添加微信



标注“参加吉林省健身健美新秀赛”，审核通过后将会进入比赛微信报名群。

（四）请参加传统健美、古典健美、古典健体项目自备“自选动作”比赛音乐，均以MP3格式形式放置U盘里，报到时交验组委会收音老师。

（五）比赛报到地点另行通知

（六）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

十一、录取名次与奖励

（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8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“最佳腹肌奖”

2.传统健美比赛设“最佳小腿奖”

3.古典健体比赛设“完美体格奖”

4.男子健体比赛设“最佳风度奖”

5.健身比基尼比赛设“最佳风采奖”

6.男子、女子健身模特比赛各设“最佳名模奖”

7.形体比赛设“最佳形体奖”

（五）各单项比赛录取前8名。获得前3名的运动员颁发金、银、铜牌、奖品及证书，获得4—8名的运动员颁发证书。

（六）特别评选“优秀教练员、优秀裁判员”

十二、费用

参赛单位及个人的食宿费、交通费自理。

十三、资格审查

1.为严肃赛风赛纪，组委会将设立“资格和纪律监督委员会”，负责对参赛运动队（员）、裁判员和有关工作人员赛风赛纪进行监督及违纪处理。

2.严格处罚和加强责任追究。对弄虚作假、违反赛风赛纪的运动队（员）、教练员、领队及其所在单位，参照《体育法》和“资格和纪律监督委员会”的意见，对相关责任人及单位进行严厉处罚并追究责任。

3.违反《中华人民共和国治安管理处罚法》者，组委会将移交公安部门进行处理。

4.为加强比赛管理，确保比赛顺利进行，各参赛队伍在报到时须向“竞赛组委会”交纳“参赛保证金”人民币1000元。如参赛队伍赛会期间未发生违规违纪行为，赛后如数退还；比赛期间，各参赛队伍领队和教练员应同时在场，管理参赛队伍，如特殊原因不能到场，需向组委会提交书面说明，经组委会批准同意后，方可更换人员。

5.申诉。赛事采取“谁举报 谁举证”的原则。队伍报到后，对参赛运动队（员）的资格有异议并提出申诉的领队，须向“资格和纪律监督委员会”提交本人签字的正式申诉报告和申诉费1000元；对比赛有异议并提出申诉的领队，须于本场比赛结束后15分钟内向“资格和纪律监督委员会”提交本人签字的正式申诉报告和申诉费1000元。所申诉内容经查属实，申诉费如数退还；如申诉内容经查与事实不符，申诉费不予退还。

十四、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。

十五、其他

（一）按照国际健美联合会《国际健美健身竞赛规则》要求，参赛运动员只能使用喷涂类液体油彩，禁止使用涂抹类膏状油彩。本次比赛各项目必须统一使用大会油彩喷涂，组委会唯一指定的喷涂类液体油彩为（Jan Tana）品牌，大赛组委会不接受其他油彩品牌的产品和企业在赛场和运动员驻地销售。

（二）各参赛队伍领队、教练员、运动员，务必在当地保险公司办理和购买“人身意外伤害保险”（含往返赛区途中及比赛期间），报到时须向组委会工作人员出示保险单，否则不得参加比赛。

（三）裁判员由吉林省健身健美协会指派。

十六、未尽事宜，另行通知。

十七、本规程由吉林省健身健美协会负责解释。