2024年四川省健身健美精英联赛（绵阳站）
暨绵阳市第九届健身健美锦标赛竞赛规程

一、指导单位

四川省健美健美操协会

二、主办单位

绵阳市教育和体育局

绵阳市体育总会

三、承办单位

绵阳市南河体育中心

绵阳市健美健身协会

四、执行单位

绵阳心鼎力体育文化传播有限公司

五、技术支持

四川乾坤搏健体育赛事管理中心

六、比赛时间与地点

比赛时间：2024 年 11 月 8 日至 9 日

比赛地点：西南财经大学天府学院（绵阳校区）

七、参赛单位

（一）各健身俱乐部、健身私教工作室、健身爱好者均可报名参赛；

（二）各大、 中专院校、职业技术院校均可组队报名参赛。

八、比赛项目

（一）男子比赛项目

1. 传统健美

2. 健体

3. 健身模特

（二）女子比赛项目

1.健身比基尼

2.运动超模

3.健身模特

（三）男女健身混合双人

（四）健身健美集体造型

九、 比赛组别

本次比赛分为社会组和高校组；年满 16 周岁的中国公民均可报名参加社会组；在校的学生（包括研究生）均可报名对应的高校组。

（一）传统健美分 5 个组别

60 公斤级：体重 60KG（含） 以下；

65 公斤级：体重 60.01-65KG（含）；

70 公斤级：体重 65.01-70KG（含）；

75 公斤级：体重 70.01-75KG（含）；

75 公斤以上级：体重 75.01KG 以上；

（二）男子健体

1.社会组

A 组：身高 172CM（含） 以下；

B 组：身高 172.01-176CM（含）；

C 组：身高 176.01CM 以上。

2.高校组

A 组：身高 175CM（含） 以下；

B 组：身高 175.01CM 以上；

（三）男子健身模特

1.社会组

A 组：身高 176CM(含)以下；

B 组：身高 176.01CM 以上。

2.高校组

A 组：身高 176CM(含)以下；

B 组：身高 176.01CM 以上。

（四）女子健身比基尼

1.社会组

A 组：163CM（含） 以下；

B 组：163.01CM 以上。

2.高校组

A 组：身高 163CM（含） 以下；

B 组：身高 163.01CM 以上。

（五）女子运动超模

1.社会组

A 组：身高 161.01-166CM（含）

B 组：身高 166.01CM 以上。

2.高校组

A 组：身高 161.01-166CM（含）

B 组：身高 166.01CM 以上。

（六）女子健身模特

1.社会组

A 组：身高 163CM（含） 以下；

B 组：身高 163.01CM 以上；

2.高校组

A 组：身高 163CM（含） 以下；

B 组：身高 163.01CM 以上。

（七）男女健身混合双人、健身健美集体造型设公开组。

十、比赛办法

(一)比赛执行中国健美协会最新审定的《健身健美竞赛规则 》 以及《四川省健美健美操协会女子运动超模比赛规则(试行)》。

(二)各组(级)比赛根据报名人数进行预赛、半决赛和决赛。总决赛竞赛项目及对应资格

1.男子项目:传统健美、健体、健身模特各级(组)别前 3 名参加总决赛角逐;

2.女子项目:健身比基尼、运动超模、健身模特各组别前 3 名参加总决赛角逐。

(三)传统健美按以下要求和方式进行

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。



(四)男子健体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。

(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，不允许携带装饰物填充物。

3.半决赛进行运动服装展示轮比赛，运动员集体进行运动

服装和小型运动器械的展示。

4. 决赛进行休闲西服展示。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。



(六) 健身比基尼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。





(七) 女子运动超模按以下要求和方式进行

1. 项目特点:具备良好的身材比例、娇好的面容、靓丽的视觉风格、 台风阳光自信、具有一定的训练痕迹。

2. 第一轮预赛

（1）着装与妆容

舞台妆、高马尾发型;着自选色运动背心(露出肩、腹、手臂)和黑色三分长运动紧身短裤，穿白色运动鞋白底，鞋底高度不超过 3 厘米;不允许佩戴装饰物，禁止使用油彩或体油，如有纹身须遮盖。

（2） 比赛程序及内容

运动员按号码牌顺序，集体入场，在规定的位置上做定点造型;听裁判长口令，运动员集体做四个转向形体展示。

（3）技术标准:

正向站立:运动员双腿 自然分开，脚尖朝外，与髋同宽，自然站立，双手叉(置)于髂嵴上；四指并拢，收腹挺胸，头部正直，双眼平视前方，身体各部位肌肉不得过度收缩，从前、左、后、右进行四个方位形体展示。

左侧向站立:运动员向右转体 90 度，身体左侧转向裁判席，上身略左转、头部正直， 目视裁判;左腿膝部伸直、全脚掌着地站立，右手(置)右臀上方，收腹挺胸，提升左髋,右腿膝关节微屈，右脚略前伸，前脚掌撑地。左手放松，左臂自然下垂于左大腿前方。

背向站立:运动员右转体 90 度，将背部正对裁判席，双手叉(置)于髂嵴上，双肩后展;腰椎自然弯曲或轻微前凸，上背部挺直，抬头挺胸，上身和头始终面向背幕，不得扭转向裁判。

右侧向站立:运动员向右转体 90 度，身体右侧转向裁判席，上身略右转、头部正直， 目视裁判;右腿膝部伸直、全脚掌着地站立，左手(置)左臀上方， 收腹挺胸，左腿膝关节微屈，左脚略前伸，前脚掌撑地;右手放松，右臂自然下垂于右大腿前方。



（4）评判标准：

台风、体型与体态、服装与妆容搭配。

3. 第二轮半决赛

（1）着装与妆容：

舞台妆、高马尾发型;着吊带露腰运动背心和运动紧身长裤，服装颜色不限但上下服装颜色需一致;穿高跟鞋，高跟鞋鞋面透明， 前脚掌厚度不大于 1.0 厘米;细跟，高度不超过 12.0 厘米，不允许佩戴装饰物，禁止使用油彩或体油，如有纹身须遮盖。



（2） 比赛程序及内容

运动员按号码牌顺序，逐一进行 I 字形走秀展示，在规定的位置上做定点造型，每次原地动作展示时间不得超过 10 秒;听裁判长 口令，运动员集体做四个转向形体展示。

（3）技术标准

正向站立:运动员双腿 自然分开，脚尖朝外，与髋同宽，自然站立，双手叉(置)于髂嵴上；四指并拢，收腹挺胸，头部正直，双眼平视前方，身体各部位肌肉不得过度收缩，从前、左、后、右进行四个方位形体展示。

左侧向站立:运动员向右转体 90 度，身体左侧转向裁判席，上身略左转、头部正直， 目视裁判;左腿膝部伸直、全脚掌着地站立，右手(置)右臀上方， 收腹挺胸，提升左髋，右腿膝关节微屈，右脚略前伸，前脚掌撑地。左手放松，左臂自然下垂于左大腿前方。

背向站立:运动员右转体 90 度，将背部正对裁判席，双手叉(置)于髂嵴上，双肩后展;腰椎自然弯曲或轻微前凸，上背部挺直，抬头挺胸，上身和头始终面向背幕，不得扭转向裁判。

右侧向站立:运动员向右转体 90 度，身体右侧转向裁判席，上身略右转、头部正直， 目视裁判;右腿膝部伸直、全脚掌着地站立，左手(置)左臀上方， 收腹挺胸，左腿膝关节微屈，左脚略前伸，前脚掌撑地;右手放松，右臂自然下垂于右大腿前方。

（4）评判标准

服装与妆容搭配、举止优雅自信、步态与节奏。

4. 第三轮决赛

（1）着装与着装:

运动员可穿着自选、不透明、得体且具有运动项目特点的服装、运动鞋以及配套的手持小型运动道具参加比赛，服装的样式、颜色不限、妆容协调。

（2） 比赛程序及内容

运动员按号码牌顺序，逐一进行 T 字形走秀展示，在规定的位置 上做定点造型，每次原地动作展示时间不得超过 10 秒;根据裁判长口令，全体运动员不定位表演，时长不超过 60 秒。

（3）技术标准

运动员表演时手持小型道具，但禁止使用存在安全隐患和可能将物品材料遗落于赛台的道具，赛台在道具使用后必须保持干净,表演内容及道具使用不得影响下一位运动员出场或表演，

禁止携带活物道具。

（4）评判标准

服装道具搭配、舞台表现力与编排、阳光与健康。

5. 每组前三名进入总决赛角逐，总决赛按第三轮决赛形式进行。

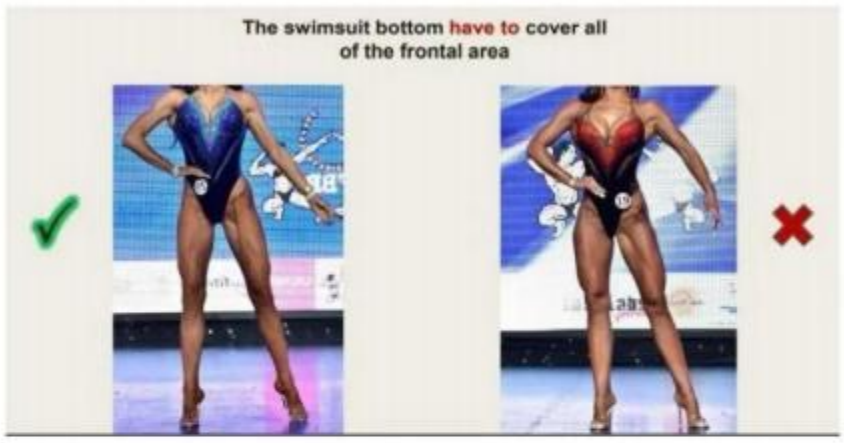
（八）女子健身模特按以下要求和方式进行

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，第一轮穿紧身连体健身模特泳衣做四个转向。

3. 半决赛进行运动服装展示轮比赛，运动员集体进行运动服装 和小型运动器械的展示。

4. 决赛穿晚礼服走模特步按 I 路线展示自然身形。





（九）男女健身混双比赛可兼项，组合由 1 名男子健体、男子健身模特的运动员与 1 名健身比基尼、女子健身模特运动员组成， 比赛动作为4 个方向转体，代表单位不限。

（十）健身健美集体造型可兼项，健身健美集体造型以各代表队组队参赛，参赛人数限定为 6-12 人，男女不限。通过形体

造型和队形变化艺术展示团队的专业训练水平，其主要评价内容包括造型的动作编排与健身健美运动各项目主题的契合性、创意性、完成情况、观赏性及音乐、视频等多媒体的运用情况等，表演时间限定为不超过 150-180 秒， 团队中男女运动员的服装和服饰得体、安全、颜色和是否穿鞋不限。

(十一)除健身混双、健身健美集体造型可兼项外，其他比赛项目运动员最多可兼一项，其中传统健美和健体不可兼项。

(十二)丈量身高和检录时对运动员的比赛服装、鞋、道具以及竞赛用油彩进行检查，不符合规定不允许参赛。

(十三)报名后正常情况下不允许临时更改参赛项目，如有特殊情况在报到时向裁判长沟通后另行商榷。

十一、参加办法

(一)参赛资格

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评比的运动员人数不得低于 5 人。

十二、录取名次与奖励办法

(一) 团体名称录取前 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）成人组各项（组） 比赛按名次录取前 10 名；

（三）获得团体前 8 名的队伍颁发牌匾。

（四） 比赛设特别奖

1. 传统健美比赛设"最佳肌肉奖"；

2. 男子健体比赛设"最佳体格奖"；

3. 健身比基尼比赛设"最佳风采奖"；

4. 男子、女子健身模特比赛各设"最佳名模奖"；

5. 运动超模比赛设"最佳超模奖"；

6. 男女健身混合双人设"最佳搭档奖"；

7. 健身健美集体造型设"最佳展示团体奖"。

（五）社会组、高校组各组、各级别比赛取前 10 名，获得各单项比赛前 3 名的运动员颁发奖牌、证书，4-10 名获得证书；获男女健身混合双人 、健身健美集体造型的运动组合冠军颁发奖牌、证书，2-10 名颁发证书。

（六） 总决赛传统健美 、男子健体、健身比基尼、男、女健身模特总决赛前六名颁发证书和奖金、其中冠军颁发奖杯。

（七）线下比赛奖金税后 3 万元，按以下方式分配：

1 ．传统健美总决赛冠军奖励 2500 元 、 总决赛亚军奖励 1000 元、总决赛季军奖励 800 元、总决赛第四名至第六名奖励 500 元。

2．健身比基尼、男子健体、男女健身模特、女子运动超模总决赛各项目冠军奖励 2000 元、总决赛亚军奖励 1000 元，总决赛季军奖励 800 元、总决赛第四至第六名奖励 200 元。

3．男女健身混双冠军 、健身健美集体造型冠军奖励 1000 元。

（八）获得各项冠军的运动员，可入选绵阳市健美健身队。获得各项 、组前三名的运动员，可以获得国家二级健身体适能

社会体育指导员培训班名额。

十三、裁判员与仲裁

（一）裁判长由主办单位选派；裁判员由绵阳市健美健身协会选派；

（二）仲裁委员会的组成，按照《体育赛事仲裁委员会条例》 由主办单位选派。

十四、报名报到

（一）各参赛单位按时将电子版《报名表》发送至专用信箱 2659180110@qq.com，联系电话： 15281693062（刘明老师）13458021777（李淼老师）。

（二）报到时交验资料：县级及以上医院的体检证明、短期人身意外保险、《安全责任书》、运动员身份证原件（学生请出示学生证）。

（三）接受团队和个人报名，运动员跨队报名无效；

（四）参赛运动员称量体重、丈量身高时必须着赛服（鞋）；

（五）请参加健美比赛人员将参赛自选音乐以 MP3 格式发送至以上邮箱并注明姓名、性别、单位、参赛项目及组（级）别；

（六）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、经费

本次比赛赛事综合费 200 元；油彩费用 150 元每人；兼项费 100 元；运动超模只收赛事综合费；各参赛队伍食宿交通费用 自理。

十六、其他

（一）按照国际健身健美联合会《国际健身健美竞赛规则》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，组委会指定喷涂类液体油彩参数。

(二) 赛事安全

1. 运动员及教练员、工作人员必须遵守相关法律法规；

2. 因包括但不限于如洪水、地震、海啸等不可抗力因素导致 本次比赛无法正常举行，主办方不承担任何责任；

3. 本次比赛的摄影录像及衍生作品版权属主办单位；绵阳市 健美健身协会有权使用参赛人员的活动图片、视频用健美健身的 推广与发展。

十七、赛事安全保卫

（一）赛事活动组委会下设安全保卫组具体履行安保职责；

（二）凡参加此次比赛的运动员，务必自行组织购买比赛期间的人身意外保险，报名时出具证明文件；

（三）个人参赛和各参赛队领队（教练） 需与大会组委会签订《参赛代表队安全责任书》， 出现安全问题，后果自负。

十八、比赛不可抗因素责权说明

因不可抗力因素导致本次比赛无法正常举行 、延期，主办方不承担任何责任 。所称的不可抗力因素指的是不能预见 、不能克服或者不能逃避的事件导致的客观事实 。包括但不限于自然灾害如洪水、地震 、海啸等， 以及社会事件如战争 、暴力、动乱、政府行为、立法等。

十九、比赛摄影录像及衍生品版权说明

本次比赛的摄影录像及衍生作品版权属组委会，有权使用参与人员的活动图片、视频， 旨在促进健身健美运动的推广与发展。

二十、本规程解释权修改权属组委会，未尽事宜；另行通知。

附件

2024 年四川省健身健美精英联赛暨绵阳市第九届健身健美锦标赛自愿参赛责任书

我自愿报名参加2024年四川省健身健美精英联赛暨绵阳市第九届健身健美锦标赛。本人已全面了解并同意遵守组委会所制订的各项竞赛规程、规则、要求及采取的安全措施。

我已完全了解自己的身体状况，确认自己身体健康状况良好，具备参赛条件，并为参赛做好了充分准备。我已购买“人身意外伤害保险”，以应对可能出现的意外风险。我充分了解本次比赛可能出现的风险，并已准备必要的防范措施，以对自己安全负责的态度参赛。

我愿意承担比赛期间发生的自身意外风险责任，并同意对于非组委会原因造成的伤害等任何形式的损失，组委会不承担任何形式的赔偿。

我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。但离开现场后，在医院救治等发生的相关费用由我负担。

我承诺以真实姓名参赛，决不冒名顶替，否则自愿承担全部法律责任。

我已认真阅读并全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任。

运动员签名：

时间：　　年　　月　　日