2024年第十一届“天山之夜”健美健身大赛
既第十四届乌鲁木齐市健身健美锦标赛竞赛规程



一、比赛名称

2024年第十一届“天山之夜”健美健身大赛

既第十四届乌鲁木齐市健身健美锦标赛

二、比赛日期

2024年9月 7日至8日

三、比赛地点

新疆财富中心（暂定）

四、报到时间地点

(一)2024年9月 7 日上午10：00报到 ， 地点 ： 新疆财富中心召开技术会议

、丈量身高、称量体重、确定竞赛流程.

(二)9月 8 日比赛，9 日离会.

五、比赛组织

主办单位:乌鲁木齐市健身健美协会

承办单位:乌鲁木齐市德水体育有限责任公司

指导单位:乌鲁木齐市文化体育和旅游局

协办单位:健群健身俱乐部 阳光健身

六、参赛单位

全疆、乌鲁木齐市各行业体协、健身俱乐部、大专院校、体育院系及内地健身健美爱好者

七、比赛项目 、分组及年龄规定

(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. 大学生男子健美

(二) 女子比赛项目

1. 比基尼健身
2. 健身模特

八、比赛分组与身高（CM） 、体重（KG）规定

(一) 古典健美按身高、体重分为3组:

A组--身高168.01-171(含)，体重≤身高-100+2KG体重;

B组--身高171.01-175(含)，体重≤身高-100+4KG体重;

C组--身高175.01-180(含)，体重≤身高-100+6

(二) 传统健美按体重分为6个级别:

1、65公斤以下级：体重 65以下（含65公斤）；

2、70公斤级：体重 65.01-70（含）；

3、75公斤级：体重 70.01-75（含）；

4、80 公斤级：体重 75.01-80（含）；

5、80 公斤以上级老年组：

6、元老组年龄 55 岁以上；

(三) 男子健体按身高分3组:

A组--身高170（含）以下;

B--身高170.01-174（含）；

C--身高174.01以上

（四）比基尼健身按身高分 3 组:

A 组--身高 164 以下（含）；

B 组--身高 164.01-168（含）；

C 组--身高 168.01 以上

（五）男子健身模特一组，身高 1.72米以上

（六）女子健身模特一组，身高 1.62米以上

（七）大学生男子健美一组,根据现场人数分级

九、年龄规定及参赛范围

年龄规定及参赛范围年满16周岁的中国公民及 1年内未离境的在华工作的外籍人员均可报名参赛。外籍运动员不参加积分排名，排名积分名次依序递推。

十、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）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。

（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.第一轮穿紧身体操背心、齐腿非紧身同色体操短裤，不低于 25CM，上衣要半遮住胸肌和斜方肌。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。

（六）比基尼健身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。

（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.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（自选）紧身健身服展示（自选，有设计师可一同出场）。3.第一轮穿紧身连体健身模特泳衣做四个转向，第二轮穿自选服走模特步按 I 路线展示自然身形。

（八）大学生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）。

（九）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，不符合规定不允许参赛。

（十）报名后不能参加比赛的运动员，请最迟于赛前 10 日在报名邮箱、微信、公众号自行取消报名。

（十一）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。

十一、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。

(三) 获得各级别前 3 名的运动员参加同项目全场冠军比赛。

(四) 级别不足 3人（含 3 人）将合并组别。

(五) 所有参赛运动员颁发参赛证书。

十二、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) 报名截止时间:8 月 30 日,报名联系人：钟承英，联系电话：13699951262（ ）

(三) 请参赛运动员于报到时出示身份证、学生证或可以证明其学生身份的材料、信息。

(四) 参赛运动员必须在称量体重、丈量身高前完成运动员注册登录，否则不得参加比赛。

(五) 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。

(六) 请参赛人员将参赛自选音乐以 MP3格式发送至邮箱（493274272@qq.com），并注明姓名、性别、单位 及参赛项目。

(七) 比赛报到地点另行通知。

十三、录取名次与奖励

(一) 各级别单项比赛取前六名记录比赛名次，奖杯、奖牌、证书，成绩计分为 7、5、4、3、2、1 分，记录团体名 次。

(二) 男子古典健美比赛各级别前 3名运动员，参加男子传统健美冠军总决赛取前 6名记

录团体名次：成绩计分为 12、8、6、4、2、1 分。1-3 名颁发奖杯、奖牌、证书、奖金，4-6 名颁发天山之夜古典健美先生荣誉证书、奖金。

(三) 男子传统健美比赛各级别前 3名运动员，参加男子传统健美冠军总决赛取前 10 名记

录团体名次：成绩计分为 14、10、8、7、...2、1 分。1-3 名颁发奖杯、奖牌、证书、奖金，4-6 名颁发天山之夜健美 先生荣誉证书、奖金；7-10名颁发天山之夜健美 先生荣誉证书、奖品。

(四) 男子健体级别单项前 5 名参加男子健体总决赛，取前 10 名，记录团体名次：成绩计分为 14、10、8、7、、、2、1 分。1-3 名颁发奖杯、奖牌、证书、奖金，4-6 名颁发天山之夜健体先生荣誉证书、奖金；7-10名颁发天山之夜健体先生荣誉证书、奖品；

(五) 女子比基尼单项前 3名参加女子比基尼总决赛，取前 6名，记录团体名次：成绩计分为 12、8、6、4、2、1 分。1-3 名颁发奖杯、奖牌、证书、奖金，4-6 名颁发天山之夜比基尼小姐荣誉证书、奖金，

(六) 特别奖的运动员颁发证书

(七) 天山之夜**传统健美**总决赛冠军 10，000元、亚军 5，000元、季军 2，000元人民币，颁发（冠军、亚军）奖杯、证书，4-6 名 颁发证书、奖金1，000元；7-10名健美先生证书、奖品。 **健体**总决赛冠军 8，000元、亚军 4，000元、季军 2，000元，颁发（冠军）奖杯、证书，4-6名颁发证书、奖金800元，7-10名健体先生证书、奖品。**比基尼健身**总决赛冠军 6，000元、亚军 2，000元、季军 1，000元，颁发（冠军奖杯）、证书、4-6 名颁发证书、奖金600元；**古典健美**总决赛冠军 6，000 元、亚军 2，000 元、季军 1，000 元人民币，颁发（冠军）奖杯、证书；4-6 名颁发证书、奖金600元；**健身模特组**冠军 4，000元、亚军 2，000元、季军 1，000元，颁发（冠军）奖杯、证书、奖品，4-6名颁发证书、 奖品。**健美元老组**冠军2，000元、亚军1，000元、季军600元，颁发（冠军）奖杯、证书；4-6证书、奖品；**大学生组**冠军2，000元、亚军1，000元、季军600元，颁发（冠军）奖杯、证书、奖品；

(八) 以上所有获奖运动员、团体单位将记入协会档案、网站、协会微信平台备案查询

十四、费用

（一）个人报名费用 100元(兼项报名费50元)

（二）.团体报名费用 600元(,超 10人增加50元,800元封顶)

十五、其他

（一）乌鲁木齐市健身健美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。

（二）本次大赛指定比赛油彩。

（三）裁判员由乌鲁木齐市健身健美协会指派。执裁裁判员申请，拥有国家健美裁判一级及以上级加微信 申请;



注：裁判员由乌鲁木齐市健身健美协会选派。大赛聘请专业摄影师，运动员可下载比赛花絮、照片、视频，需要原片可以与协会联系，适当收取费用，补偿摄影师。

十六、比赛场地设产品等宣传展示区，每个区域2500元人民币，比赛招商合作联系电话：13699951262

十七、未尽事宜，另行通知。

十八、本规程的解释权归属乌鲁木齐市健身健美协会.