2025 INBA PNBA 中国区经典赛上海站

竞赛规程

一、比赛时间

2025 年 7 月 26 日至 27 日。26 日报到、量身高体重、技术会议，27 日比赛。

二、比赛地点

上海城市运动中心（上海市黄浦区河南中路 1 号）

三、比赛组织

- 主办单位：国际自然健美协会中国赛事组委会
- 承办单位：型联（上海）体育文化有限公司、FITNESS MOVEMENT PTE LTD（新加坡）

四、参赛对象

INBA 国际自然健美协会全球注册运动员会员

五、参赛费用

- INBA 运动员会员注册年费：~~105 美元~~ 50 美元（中国区特惠价，合 365 元人民币），赠送 Natural Olympia 自然奥林匹亚大赛官方 T 恤一件、赞助商礼包一份，以及其他 INBA 周边纪念品。
- 主项报名费：699 元/项，兼项报名费：299 元/项。
- 油彩服务费：本次比赛统一使用组委会官方指定的现场喷涂液体油彩，269 元/人。

六、观众门票

- VIP（前两排）门票：299 元/人
- 普通门票：199 元/人

- 运动员教练/助理（后台 + 普通门票）：299 元/人

七、其他服务

本次比赛提供现场专业化妆及摄影摄像服务，需要的运动员可以向组委会客服专员咨询。

八、比赛项目

（一）男子传统健美

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 少年组（13 - 16 岁）
- 青少年组（17 - 19 岁）
- 青年组（20 - 23 岁）
- 青年大师组（35 - 39 岁）
- 大师组（40 - 49 岁）- *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 资深大师组（50 - 59 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 超级大师组（60 - 69 岁）- *可参加职业资格赛 60 岁+*
- 元老大师组（70 - 79 岁）- *可参加职业资格赛 60 岁+*
- 白金大师组（80 岁及以上）- *可参加职业资格赛 60 岁+*
- 新秀组

（二）男子古典健体

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 青年大师组（35 - 39 岁）
- 大师组（40 - 49 岁） - *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 资深大师组（50 - 59 岁） - *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 超级大师组（60 - 69 岁） - *可参加职业资格赛 60 岁+*
- 元老大师组（70 - 79 岁） - *可参加职业资格赛 60 岁+*
- 新秀组

（三）男子健体

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 少年组（13 - 16 岁）
- 青少年组（17 - 19 岁）
- 青年组（20 - 23 岁）
- 青年大师组（35 - 39 岁）
- 大师组（40 - 49 岁）- *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 资深大师组（50 - 59 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 超级大师组（60 - 69 岁）- *可参加职业资格赛 60 岁+*
- 元老大师组（70 - 79 岁）- *可参加职业资格赛 60 岁+*
- 新秀组

（四）男子运动模特

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 青年大师组（35 - 39 岁）
- 大师组（40 - 49 岁）- *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 资深大师组（50 - 59 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 超级大师组（60 - 69 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 元老大师组（70 - 79 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 新秀组

（五）男子运动型健美

- 公开组 - *职业资格赛组别*

（六）男子正装

- 公开组

（七）男子纹身

- 公开组

（八）男子自我蜕变

- 公开组

（九）男子肢体障碍（站立）

- 公开组

（十）男子肢体障碍（轮椅）

- 公开组

（十一）女子传统健美

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 青年大师组（35 - 39 岁）
- 大师组（40 - 49 岁）- *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 资深大师组（50 - 59 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 超级大师组（60 - 69 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 元老大师组（70 - 79 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 白金大师组（80 岁及以上）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 新秀组

（十二）女子健体

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 青年大师组（35 - 39 岁）
- 大师组（40 - 49 岁）- *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 资深大师组（50 - 59 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 超级大师组（60 - 69 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 元老大师组（70 - 79 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 新秀组

（十三）女子古典形体

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 青年大师组（35 - 39 岁）
- 大师组（40 - 49 岁）- *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 资深大师组（50 - 59 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 超级大师组（60 - 69 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 元老大师组（70 - 79 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 新秀组

（十四）女子形体

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 青年大师组（35 - 39 岁）
- 大师组（40 - 49 岁）- *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 资深大师组（50 - 59 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 超级大师组（60 - 69 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 元老大师组（70 - 79 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 新秀组

（十五）女子比基尼

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 青年大师组（35 - 39 岁）
- 大师组（40 - 49 岁）- *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 资深大师组（50 - 59 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 超级大师组（60 - 69 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 元老大师组（70 - 79 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 新秀组

（十六）女子运动模特

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 青年大师组（35 - 39 岁）
- 大师组（40 - 49 岁）- *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 资深大师组（50 - 59 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 超级大师组（60 - 69 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 元老大师组（70 - 79 岁）- *可参加职业资格赛 50 岁+*
- 新秀组

（十七）女子健康小姐

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 大师组（40 岁+）- *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 新秀组

（十八）女子比基尼天使

- 公开组 - *职业资格赛组别*
- 大师组（40 岁+）- *可参加职业资格赛 40 岁+*
- 新秀组

（十九）女子健身小姐

- 公开组 - *职业资格赛组别*

（二十）女子纹身

- 公开组

（二十一）女子晚礼服

- 公开组

（二十二）女子自我蜕变

- 公开组

（二十三）女子泳装模特

- 新秀组

（二十四）女子肢体障碍（轮椅）

- 公开组

（二十五）女子肢体障碍（站立）

- 公开组

（二十六）男女混双健美

- 公开组

说明

- 组委会将根据各组别参赛人数和身高情况再行分组对比展示。
- 公开组：适用于有经验的选手以及在该项目新秀组中获得第一名的选手。
- 新秀组：适用于新手以及尚未在该项目新秀组中获得过第一名的选手。
- 职业资格赛组别的冠军（该组别至少有 2 名选手）将获得一张 PNBA 职业卡。
- PNBA 职业卡选手参加 PNBA 职业冠军赛后即可获得参加年度自然奥林匹亚大赛 Natural Olympia 资格。

九、比赛结果

比赛的最终成绩经裁判委员会核定后不可更改。如有疑问，选手可向组委会付费申请获取个人评分细则及专业建议，以便针对性提升竞技水平。专业建议将由 INBA 亚洲技术委员会出具，并在申请后的 14 天内以电子邮件的方式发送给选手。

技术咨询费用：225 元/人/项

十、药物违规防范检查和处罚办法

WADA 尿液检测（随机抽检）

- 所有运动员在完成比赛后不可擅自离开，等待组委会公布需接受尿检的运动员抽检名单。
- 由组委会指定的兴奋剂检查员按标准程序监督执行尿液样本采集。
- 被抽检运动员须在比赛日配合检查员完成取样。
- 样本将寄送至美国 WADA 认证实验室，约 14 个工作日出结果。
- 拒绝或未能配合尿检者将立即取消资格，没收奖金奖项及头衔，且不退还参赛费用。
- 若运动员检测结果呈阳性，除了没收奖金奖项及头衔以外，还将根据检测出的违禁物质种类、含量及严重程度判定其一年至终身禁赛的处罚措施，同时该运动员的姓名、照片和检测结果将在 INBA GLOBAL 官方网站的"耻辱墙"（Hall of Shame）上予以公示。

十一、 比赛规则与评分标准

（一）男子传统健美

比赛服装

男子健美造型短裤

评分标准

比赛包含个人造型展示和团体对比展示，评分依据为：对称性（身体比例协调性）、肌肉发达度（肌肉围度与形态）、清晰度（肌肉分离度与状态）、舞台表现力。

比例对称性

定义：身体左右两侧在大小、形状及相对位置上的均衡性。

比赛流程：选手按主裁判指令保持直立姿势,双脚并拢、双臂自然下垂贴于躯干

两侧、肩部与头部正对前方。

转体展示：选手需按指令向右完成四次 90 度转体（正面→右侧→背面→左侧→正面），裁判从四个角度评估整体平衡度及体型的流畅性。

对称性评估标准：肩部与手臂、小腿的比例协调、胸廓围度与股四头肌整体的平衡、上躯干向腰部及髋部的自然收窄。

要求：选手的体格在所有观察角度均应呈现整体美感。

肌肉发达度、清晰度与分离度

比赛流程：选手按主裁判指令完成一系列规定动作。

评分重点：肌肉发达度与围度（整体肌肉量）、肌肉形态与饱满度（肌肉的立体感）、肌肉紧实度（密度与质感）、清晰度（不同肌群间的分离界限）。

特别说明：本组别要求肌肉在饱满的同时保持清晰分离。不接受过度脱脂、肌肉干瘪（类似长跑运动员）的体型。

规定动作列表

选手需完成以下 10 个规定造型：

正面双肱二头肌展示（Front Double Biceps）

正面背阔肌展开（Front Lat Spread）

腹部与股四头肌展示（Abdominal and Quadriceps）

左侧胸部展示（Left Side Chest）

左侧肱三头肌展示（Left Side Triceps）

背面双肱二头肌 + 小腿收缩（Rear Double Biceps w/ Calf Flexed）

背面背阔肌展开 + 小腿收缩（Rear Lat Spread w/ Calf Flexed）

右侧胸部展示（Right Side Chest）

右侧肱三头肌展示（Right Side Triceps）

双手叉腰最强肌肉展示（Hands on Hips Most Muscular）

蟹式最强肌肉展示（Crab / The Hulk Most Muscular）

个人造型表演环节

时长：不超过 60 秒。

内容：通过自由造型展示体格、肌肉状态及舞台表现力。

音乐要求：选手需在报名时提交表演音乐（仅限 USB 存储设备）。音乐文件需清晰标注姓名和参赛项目，便于查找。不接受手机播放。

（二）男子古典健体

比赛服装

古典健体造型短裤

评分标准

比赛包含个人造型展示和团体对比展示，评分依据为：对称性（身体比例协调性）、肌肉发达度（肌肉围度与形态）、清晰度（肌肉分离度与状态）、舞台表现力。

比例对称性

定义：身体左右两侧在大小、形状及相对位置上的均衡性。

比赛流程：选手按主裁判指令保持直立姿势,双脚并拢、双臂自然下垂贴于躯干两侧、肩部与头部正对前方。

转体展示：选手需按指令向右完成四次 90 度转体（正面→右侧→背面→左侧→正面），裁判从四个角度评估整体平衡度及体型的流畅性。

对称性评估标准：肩部与手臂、小腿的比例协调、胸廓围度与股四头肌整体的平衡、上躯干向腰部及髋部的自然收窄。

要求：选手的体格在所有观察角度均应呈现古典美学比例。

肌肉发达度、清晰度与分离度

比赛流程：选手需完成规定动作及古典健体专属造型（由主裁判指令）。

评分重点：肌肉发达度（围度适中，符合古典审美）、肌肉形态（线条流畅，饱满但不夸张）、清晰度（肌肉分离明显，但避免过度脱脂的"干瘪"状态）。

特别说明：本组别强调古典比例（如窄腰宽肩的 V 型躯干），拒绝过度肌肥大或

极端低脂的体型。

规定动作列表

选手需完成以下 14 个造型，包含传统健美动作及古典健体专属姿势：

传统健美动作

正面双肱二头肌展示（Front Double Biceps）

正面背阔肌展开（Front Lat Spread）

腹部与股四头肌展示（Abdominal and Quadriceps）

左侧胸部展示（Left Side Chest）

左侧肱三头肌展示（Left Side Triceps）

背面双肱二头肌 + 小腿收缩（Rear Double Biceps w/ Calf Flexed）

背面背阔肌展开 + 小腿收缩（Rear Lat Spread w/ Calf Flexed）

右侧胸部展示（Right Side Chest）

右侧肱三头肌展示（Right Side Triceps）

双手叉腰最强肌肉展示（Hands on Hips Most Muscular）

古典健体专属动作

蟹式最强肌肉展示（Crab / The Hulk Most Muscular）

扭转背部站立/跪姿（Twisting Back Standing/Kneeling）

胜利对称站姿（Victory Symmetry Stance）

真空腹正面展示（Front Pose with Vacuum）

分腿前展或背展（Front or Back Pose Split Stance）

个人造型表演环节

时长：不超过 60 秒。

内容：必须包含古典健体标志性动作（如真空腹、雕塑式站姿等），通过音乐与动作编排，展现体格、肌肉状态及艺术表现力。

音乐要求：选手需在报名时提交表演音乐（仅限 USB 存储设备）。音乐文件需清晰标注姓名和参赛项目，便于查找。不接受手机播放。

（三）男子健体

比赛服装

沙滩短裤（禁止使用弹性腰围款式）

评分标准

比赛包含个人造型展示和团体对比展示，评分依据为：对称性（身体比例协调性）、肌肉发达度（围度适中，低于传统健美）、清晰度（肌肉分离度）、舞台表现力。

比例对称性

定义：身体左右两侧在大小、形状及相对位置上的均衡性（不评估下肢）。

比赛流程：选手按指令以健体站姿（Physique Stage Stance）站立，并完成四次向右 90 度转体。

评估重点：肩部与手臂的比例、胸廓与腰部的 V 型过渡、整体轮廓的流畅性

肌肉发达度与清晰度

比赛流程：选手需完成 10 个规定动作（由主裁判指令）。

评分重点：肌肉饱满度（适度发达，避免过度肌肥大）、肌肉分离度（清晰但不干瘪）、整体协调性（符合健体审美标准）

特别说明：本组别要求自然阳光的体型，拒绝过度脱脂或极端肌肉状态。

规定动作列表

选手需完成以下 10 个造型：

正面双肱二头肌展示（Front Double Biceps）

左侧胸部展示（Left Side Chest）

左侧肱三头肌展示（Left Side Triceps）

左侧肋间肌展示（Left Side Intercostals）

背面双肱二头肌展示（Rear Double Biceps）

右侧胸部展示（Right Side Chest）

右侧肱三头肌展示（Right Side Triceps）

右侧肋间肌展示（Right Side Intercostals）

腹部展示（Abdominals）

自选健体造型（Favorite Physique Pose）

禁止动作：

正面背阔肌展开（Front Lat Spread）

蟹式最强肌肉展示（Crab Most Muscular）

个人走秀环节

选手需选择以下两种走秀模式之一：

T 型走秀（T-Walk）

1. 从后场中心标记点起步
2. 走向前场中心标记点
3. 转向左侧标记点
4. 转向右侧标记点
5. 返回中心标记点并展示背面造型

I 型走秀（I-Walk）

1. 从后场中心标记点起步
2. 直接走向前场中心标记点
3. 展示正面与背面造型

关键要求：最后动作必须为背面展示、严格遵循舞台标记点（确保最佳灯光效果）。

（四）男子运动模特

比赛服装

男士平角泳裤。禁止使用言语、道具或运动主题服装。

评分标准

比赛评分基于以下要素：台风表现、整体魅力、个人特质、健美体格状态及市场吸引力。

比例对称性定义：身体各部分在中心轴线或分界线两侧的大小、形状及相对位置需协调一致。

选手需根据指令完成四次向右的 90 度转身。

个人走秀环节

选手需选择以下两种走秀模式之一：

T 型走秀（T-Walk）

1. 从后场中心标记点起步
2. 走向前场中心标记点
3. 转向左侧标记点
4. 转向右侧标记点
5. 返回中心标记点并展示背面造型

I 型走秀（I-Walk）

1. 从后场中心标记点起步
2. 直接走向前场中心标记点
3. 展示正面与背面造型

关键要求：最后动作必须为背面展示、严格遵循舞台标记点（确保最佳灯光效果）。

（五）男子运动型健美

比赛服装

健美男子比赛短裤

参赛资格标准

运动员须符合以下公式方可参赛：

身高（厘米）- 100 ≥ 体重（公斤）

例：173cm 选手赛前称重不得超过 73kg（173-100=73）

由各国 INBA PNBA 官方代表在赛前检录时进行身高体重测量。

评审标准

比赛包含个人造型展示和团体对比展示，评分依据：形体对称性、肌肉发达度、分离度（竞技状态）及舞台表现力

形体对称性

定义：身体中线两侧部位在尺寸、形态及空间位置的协调性。

执行规范：按主裁判指令直立并脚，双臂自然下垂，正对裁判。

评估要点：肩部三角肌与手臂、小腿的平衡比例；胸廓与股四头肌群的协调性；上躯干至腰髋部的锥度过渡。

按指令完成四次向右 90 度转体，裁判将从四个角度评估整体平衡度与形体美感。

肌肉发达度与分离度

按主裁判指令完成规定动作

评估维度：肌肉体积与整体发达程度、肌肉形态饱满度、肌纤维密度、各肌群间清晰分离状态（在保持肌肉饱满度前提下）。

规定动作列表

正面双肱二头肌展示

正面背阔肌展开

腹肌与股四头肌展示

左侧胸部展示

左侧肱三头肌展示

背面双肱二头肌+小腿收缩

背面背阔肌展开+小腿收缩

右侧胸部展示

右侧肱三头肌展示

双手叉腰最强肌肉造型

蟹式（浩克式）最强肌肉造型

个人展示环节

每位选手有 60 秒上限时间展示形体状态与舞台表现力，音乐须以 mp3 格式提前发送至组委会。

（六）男子正装

比赛服装

所有选手须着正装参赛，评审重点包括：体格结构、自信度及着装风格。禁止穿牛仔裤、允许穿着马甲、禁止戴帽子或穿大衣、理想形象：健美体格搭配时尚绅士风格着装。

评分标准

50% 体格条件，50% 舞台表现力。

比赛流程

T 型走秀（T-Walk）

1. 从后场中心标记点起步
2. 走向前场中心标记点
3. 转向左侧标记点
4. 转向右侧标记点
5. 返回中心标记点并展示背面造型

按指令完成四次转向（90 度转体）进行对比评分。

（七）男子纹身

比赛服装

健美比赛短裤/沙滩裤（需充分展示具有评审价值的纹身图案）

评分标准

可见纹身的艺术性（50%）、整体台风（20%）、个人特色（15%）、自信度与表现力（15%）

比赛流程

选手自选 T 型台步或 I 型台步展示

T 型走秀（T-Walk）

6. 从后场中心标记点起步

7. 走向前场中心标记点

8. 转向左侧标记点

9. 转向右侧标记点

10. 返回中心标记点并展示背面造型

I 型走秀（I-Walk）

4. 从后场中心标记点起步

5. 直接走向前场中心标记点

6. 展示正面与背面造型

完成四次 90 度右转体（评审形体对称性）

进行 30 秒纹身主题演讲（阐述纹身意义）

关键要求：最后动作必须为背面展示、严格遵循舞台标记点（确保最佳灯光效果）。

（八）男子自我蜕变

比赛服装

选择最能展现你个人风采的服装

评审标准

评委将从以下维度综合评估：

健康体态的追求

健身生活方式的实践

身体蜕变历程

人生转变故事

最佳状态的呈现

健康问题的改善（如：肥胖/糖尿病/胆固醇问题/康复训练/心理健康/身体残疾/产后修复/自卑等）

自信重塑过程

健身目标的达成

参赛者需展示：

通过自主构建的支持系统（教练/伴侣/家人/朋友等）实现的身心蜕变

参赛流程

提交申请（含 200 字内的蜕变故事）

列出支持者的名单

提供前后对比照/视频

赛事支持

专属舞台展示蜕变成果

司仪将介绍你的蜕变故事和支持团队

由选择展示服装（运动装/泳装/礼服等）

鼓励支持团队现场助阵

颁发"身体蜕变"认证证书

舞台合影环节

造型规范

右转 90 度：头部与身体同向、脚跟并拢，膝盖微屈、收腹挺胸，双肩后展、左臂自然垂于体后，右臂垂于体前、形成上半身向左微转的优雅线条。

背向展示：双臂自然垂于体侧、指尖距髋部不超过 15 厘米。

右转 90 度：身体姿态镜像对称于第一次右转。

正向展示：还原初始展示姿态。

（注：所有动作需保持优雅连贯的舞台表现力）

特别提示

鼓励创意造型设计，可结合化妆造型呈现最佳舞台效果。

（九）男子肢体障碍（站立）

（十）男子肢体障碍（轮椅）

组委会将会联系男子肢体障碍组别的选手，根据其身体情况一对一讲解对其适合的比赛方式和规则。

（十一）女子传统健美

比赛服装

主秀环节需穿着两件式装饰赛服，允许佩戴首饰及装饰性服装配件。

评审标准

比赛包含个人造型展示和团体对比展示，依据以下维度综合评定：形体对称性（40%）、肌肉发达度（30%）、肌肉分离度（20%）、舞台表现力（10%）

形体对称性评估

定义：身体中线两侧部位在尺寸、形态及空间位置的协调性

执行规范：按主裁判指令保持直立姿势、双脚并拢，双臂自然下垂、完成四次 90 度右转体展示。

评估重点：三角肌与手臂、小腿的比例平衡，胸廓与股四头肌群的协调性，上躯干至腰髋部的锥形过渡。

肌肉发达度与分离度评估

按主裁判指令完成规定动作

评分要素：肌肉体积与整体围度、肌肉形态饱满度、肌纤维密度与清晰度、各肌群间分离状态（注：过度纤瘦的跑步者体型不符合本项目标准）

规定动作清单

正面双肱二头肌展示

正面背阔肌展开

腹肌与股四头肌组合展示

左侧胸部造型

左侧肱三头肌展示

背面双肱二头肌+右小腿收缩

背面背阔肌展开+左小腿收缩

双小腿收缩背面展示

右侧胸部造型

右侧肱三头肌展示

双手叉腰最强肌肉造型

蟹式（浩克式）最强肌肉造型

个人展示环节

每位选手有 60 秒上限时间展示形体状态与舞台表现力，音乐须以 mp3 格式提前发送至组委会。

（注：所有展示动作需保持动作规范性与艺术表现力的统一）

（十二）女子健体

比赛服装

必须穿着两件式装饰赛服，除个人展示环节外，必须全程穿着高跟鞋。

评审标准

比赛包含个人造型展示和团体对比展示，依据以下维度综合评定：形体对称性（40%）、肌肉发达度（30%）、肌肉分离度（20%）、舞台表现力（10%）

注：女子形体组肌肉量需低于女子健美组

形体对称性评估

定义：身体中线两侧部位在尺寸、形态及空间位置的协调性

执行规范：按主裁判指令保持直立姿势、双脚并拢，双臂自然下垂、完成四次90度右转体展示。

评估重点：三角肌与手臂、小腿的比例平衡，胸廓与股四头肌群的协调性，上躯干至腰臀的流畅过渡。

肌肉发达度与分离度评估

按主裁判指令完成规定动作

评分要素：肌肉饱满度与整体比例、肌肉线条清晰度、各肌群协调性。

注：过度纤瘦的体型不符合本项目标准

规定动作清单（需保持手掌舒展）

正面双肱二头肌

腹肌与股四头肌组合

左侧胸部展示

左侧肱三头肌

背面双肱二头肌+右小腿收缩

背面背阔肌展开+左小腿收缩

右侧胸部展示

右侧肱三头肌

自选最佳对称造型

禁止动作：

正面背阔肌展开、蟹式最强肌肉造型

个人展示环节

时长限制：60 秒

动作要求：展现女性化过渡姿态、采用柔和舒展的手部动作、高跟鞋可选

音乐须以 mp3 格式提前发送至组委会。

（注：所有展示需兼顾肌肉呈现与女性魅力表达）

（十三）女子古典形体

比赛服装要求

必须穿着连体式装饰赛服，需搭配高跟鞋及首饰。

评审标准

比赛包含个人造型展示和团体对比展示，主要评估以下维度：形体对称性（40%）、肌肉线条（30%）、身体紧致度（20%）、舞台表现力（10%）

项目特征说明：女子经典形体组选手需呈现明显的肩腰比（V 型线条），肌肉量需少于女子形体组，展现优雅匀称的身材比例

形体对称性评估

执行规范：保持"形体展示站姿"完成四次 90 度右转体。

评估重点： 肩部与手臂、小腿的协调比例，胸部与大腿肌群的平衡感，上躯干至腰臀的优美过渡。

个人展示环节

选手可选择以下两种走秀方式之一：

T 型台步：

1. 从后台中心点出发
2. 行至前台中心点
3. 转向左侧标记点
4. 转向右侧标记点
5. 返回中心点展示背部造型

I 型台步：

1. 从后台中心点出发
2. 行至前台中心点
3. 展示背面造型

重要提示：最终造型必须为背部展示、必须严格遵循标记点走位（标记点为最佳灯光位置）、违规将导致扣分、建议提前熟悉舞台标记点位置。

（注：所有展示需着重表现女性优雅体态与流畅的身体线条）

（十四）女子形体

比赛服装要求

必须穿着两件式装饰赛服，需搭配高跟鞋及首饰。

评审标准

比赛包含个人造型展示和团体对比展示，主要评估以下维度：形体对称性（40%）、肌肉线条（30%）、身体紧致度（20%）、舞台表现力（10%）

项目特征说明：女子形体组选手需呈现明显的肩腰比（V 型线条），肌肉量需少于女子健体组，展现优美匀称的身材比例

形体对称性评估

执行规范：保持"形体展示站姿"完成四次 90 度右转体。

评估重点： 肩部与手臂、小腿的协调比例，胸部与大腿肌群的平衡感，上躯干至腰臀的优美过渡。

个人展示环节

选手可选择以下两种走秀方式之一：

T 型台步：

6. 从后台中心点出发
7. 行至前台中心点
8. 转向左侧标记点
9. 转向右侧标记点

10.返回中心点展示背部造型

I 型台步：

3. 从后台中心点出发

4. 行至前台中心点

3. 展示背面造型

重要提示：最终造型必须为背部展示、必须严格遵循标记点走位（标记点为最佳灯光位置）、违规将导致扣分、建议提前熟悉舞台标记点位置。

（注：所有展示需着重表现女性优雅体态与流畅的身体线条，保持自然舒展的肢体语言）

（十五）女子比基尼

比赛服装

两件式装饰泳装，必须搭配高跟鞋及首饰。

评审标准

比赛包含个人造型展示和团体对比展示，主要评估以下维度：整体表现力（40%）、个人特色（30%）、性感魅力（30%）。

项目特征说明：选手需展现匀称紧致的身材线条，要求：可见腹肌轮廓、臀部与大腿连接处略有分离度、肌肉呈现适度而非过度发达的状态。

形体对称性评估

执行规范：完成四次 90 度右转体。

评估重点： 身体两侧对称比例、肩腰臀的协调过渡、肌肉线条的流畅性。

个人展示环节

选手可选择以下两种走秀方式之一：

T 型台步：

1. 从后台中心点出发

2. 行至前台中心点

3. 转向左侧标记点

4. 转向右侧标记点

5. 返回中心点展示背部造型

I 型台步：

1. 从后台中心点出发

2. 行至前台中心点

3. 展示背面造型

重要提示：最终必须定格背面造型（持续时间 3 秒）、必须严格遵循标记点走位、建议赛前实地测量走位距离、舞台标记点对应最佳摄影区域。

（注：评分将综合考量选手的舞台感染力、服装搭配与动作流畅度的协调统一）

（十六）女子运动模特

比赛服装

时尚运动套装（运动上衣+短裤）、禁止使用道具或运动主题服饰。

评审标准

比赛包含个人造型展示和团体对比展示，主要评估维度：整体台风（30%）、形体美感（25%）、个人魅力（20%）、运动体格（15%）、商业潜力（10%）。

形体对称性评估

执行规范：完成四次 90 度右转体。

评估重点：身体中线两侧部位在尺寸、形态及空间位置的协调性

个人展示环节

选手可选择以下两种走秀方式之一：

T 型台步：

1. 从后台中心点出发

2. 行至前台中心点

3. 转向左侧标记点

4. 转向右侧标记点

5. 返回中心点展示背部造型

I 型台步：

1. 从后台中心点出发

2. 行至前台中心点

3. 展示正面+背面造型

（注：着重展现健康活力的运动美感，服装应体现时尚与功能的平衡）

（十七）女子健康小姐

比赛服装

两件式装饰比赛服（传统款式下装），下装要求：前部呈 V 形设计，采用单一材质无连接带，高腰设计贴合髋部，后部剪裁符合比基尼 Diva 组标准。

禁止：丁字裤或 T 型背带款式。

备选款式：允许使用带连接带的比基尼 Diva 风格比赛下装。

鞋履与配饰：必须穿着亚克力高跟鞋、搭配协调首饰。

评审标准

比赛包含个人造型展示和团体对比展示，主要评估以下维度：肌肉发达度（40%）、肌肉线条清晰度（30%）、舞台表现力（30%）

项目特征说明：

本组别针对下肢肌肉（臀部、大腿）发达度显著高于上肢的选手设计；

上肢需有适度肌肉，但不应过度发达；

整体肌肉分离度适中，禁止出现明显条纹状肌肉（肌肉分离度低于女子形体组/健体组）；

体脂率不宜过低，保持适度柔和的肌肉线条。

个人展示环节

T 型台步流程

1. 起始点：后台中心标记点，定格造型，微笑并与评委眼神交流
2. 行进路线：前台中心点 → 左侧标记点 → 右侧标记点 → 返回中心点
3. 每个标记点需：微笑并注视评委
4. 最终造型：背面展示后，转向评委致意并退场

I 型台步流程

1. 起始点：后台中心标记点，定格造型，微笑并与评委眼神交流
2. 前台中心点展示：依次完成：正面造型 → 侧面造型 → 背面造型
3. 退场：转向评委致意后离场

重要提示：最终必须展示背面造型（T 型/I 型台步均适用），严格遵循标记点走位（违规将扣分），舞台标记点为最佳灯光区域，建议赛前熟悉位置。

（注：评分将综合考量选手的肌肉比例、动作流畅度及舞台感染力）

（十八）女子比基尼天使

比赛服装

必须穿着两件式比基尼（禁止丁字裤款式）

搭配天使翅膀或华丽舞台造型（羽毛、亮片、水钻、薄纱等元素）

风格建议：天使、拉斯维加斯秀场风、梦幻华丽风格

禁止：拖地长裙或固定不牢的服饰

允许佩戴首饰（耳环、肚脐环等）

必须穿着合适的高跟鞋或舞台鞋

评审标准

主要评估以下维度：

1. 造型创意与视觉效果（40%）：

   服饰是否符合“天使/华丽舞台”主题

   是否展现个人风格与梦想造型

   整体华丽感（闪亮、羽毛、层次感等）

2. 舞台魅力与自信表现（30%）

   走姿优雅，展现女性柔美气质

表情自然，与评委及观众互动

禁止肌肉展示

3. 整体美感与时尚度（30%）

妆容、发型与造型的协调性

皮肤状态与上镜效果

性感但不低俗的呈现方式

比赛流程

1. 个人展示（30 秒）

每位选手单独登台，展示造型

可自由设计动作（转身、摆姿势等）

保持轻松、性感的姿态

2. 团体对比

所有选手展示完毕后，在舞台后方列队

评委综合评分

重要规则

这不是健美或形体比赛，禁止展示肌肉；

服饰必须固定牢固，避免脱落风险；

走秀风格需优雅自信，避免夸张动作；

最终评分基于整体表现，而非单纯身材。

（注：本组别适合比基尼、形体选手参与，重点在于创意、舞台魅力与欢乐氛围）

（十九）女子健身小姐

比赛服装

运动服或机能型服饰（如瑜伽服、训练套装、舞蹈服等）

需展现优雅与力量感，避免过于宽松或暴露的款式

允许搭配运动配饰（头带、护腕等）

鞋履：运动鞋、训练鞋或舞蹈鞋

评审标准

评分重点：

1. 姿态与协调性（30%）

    动作流畅、自然，不僵硬

    保持优雅且放松的体态

2. 艺术表现力（25%）

    动作编排创意

    舞台感染力与观众互动

3. 体能展示（25%）

    力量（如支撑、平衡动作）

    柔韧性（伸展、劈叉等）

    耐力（动作连贯性）

4. 个人魅力（20%）

    自信微笑、眼神交流

    展现独特个性

禁止：刻意展示肌肉（非健美比赛）、过度危险动作（如高难度空翻）

个人展示环节（90 秒）

自由编排运动表演：可融入舞蹈、武术、跳绳、体操、有氧动作等；允许使用道具（如彩带、哑铃、跳绳等）

重点表现：力量（如平板支撑、倒立）、柔韧（如劈叉、后弯）、创意（结合个人特长，如街舞、瑜伽流等）

注意：不强制高难度体操动作，评委更看重动作完成度与舞台魅力；鼓励与观众互动，增强表演感染力。

评分要点总结

流畅优雅 > 高难度技巧

个性与创意＞标准化动作

体能展示需自然，避免过度用力

（注：本组别适合热爱运动、舞蹈或表演的选手，重点在于展现健康活力与艺术美感!）

（二十）女子纹身

比赛服装

女士泳装（比基尼或连体式均可）

需充分展示纹身图案（选择最能体现个人故事的部位）

允许搭配简约首饰（避免遮挡纹身）

高跟鞋可选（建议选择能修饰腿型的款式）

评审标准

主要评估以下维度：

1. 纹身艺术性（40%）

    图案的视觉冲击力与独特性

    纹身与身体线条的协调性

2. 舞台表现力（30%）

    走姿优雅自信

    30 秒纹身故事演讲（需清晰有感染力）

3. 形体对称性（20%）

    完成四次 90 度转体，展现身体比例

    评委将评估肩、腰、臀的平衡感

4. 个人风格（10%）

    整体造型与纹身主题的契合度

比赛流程

选手可选择以下两种走秀方式之一：

T 型台步：

1. 从后台中心点出发
2. 行至前台中心点
3. 转向左侧标记点
4. 转向右侧标记点
5. 返回中心点展示背部造型

I 型台步：

1. 从后台中心点出发
2. 行至前台中心点
3. 展示正面+背面造型

注意：最终必须定格背面造型（3 秒）、严格遵循标记点走位（违规扣分）

纹身故事演讲（30 秒）

阐述纹身的意义、灵感或人生故事

语言简洁有力，建议提前练习

重要提示

纹身是核心评分点，确保图案清晰可见；

演讲时保持眼神交流，避免照本宣科；

舞台标记点为最佳灯光区，提前熟悉位置。

（注：本组别鼓励真实表达，评委更看重纹身背后的故事与选手的感染力!）

（二十一）女子晚礼服

比赛服装

礼服款式与颜色不限，需展现优雅仪态、自信风范、时尚美感与个人魅力。

长款礼服裙摆须过脚踝，剪裁修身，风格或面料不限。允许点缀珠饰或亮片。

评分标准

50% 形体条件：身材比例、体格健康度

50% 舞台表现力：台风、仪态、自信度

比赛环节

T 型台步：

1. 从后台中心点出发
2. 行至前台中心点
3. 转向左侧标记点
4. 转向右侧标记点
5. 返回中心点展示背部造型

定点转身对比：选手需进行四分之一转体展示，供评委综合评估。

（二十二）女子自我蜕变

比赛服装

选择最能展现你个人风采的服装

参赛理念

这是一场关于身心健康蜕变的庆典，评委将关注：

你追求健康体态的旅程

健身生活方式的实践

身体与心灵的全面转变

克服健康挑战的故事（如肥胖、糖尿病、产后修复等）

自信重建与自我突破

参赛流程

1. 报名申请

   提交 200 字内的个人蜕变故事

   附上支持者名单（家人、教练、朋友等）

   提供前后对比照/视频

2. 舞台展示环节

   开场介绍：主持人将讲述你的蜕变故事并介绍支持团队

华丽亮相：自选服装展示（运动装/泳装/礼服等，鼓励创意造型）

支持团队互动：可举牌、欢呼助威

颁发认证：授予"蜕变之旅"成就证书

舞台合影：与支持团队共同留念

形体展示规范

四次转体动作分解

1. 右转 90 度

头部与身体同向，脚跟并拢，膝盖微屈

收腹挺胸，双肩后展

手臂姿势：左臂垂于体后，肘部微屈、右臂垂于体前，肘部微屈

效果：上半身向左微转，左肩下沉右肩抬起

2. 背面展示

双臂自然垂于体侧，指尖距髋部不超过 15 厘米

保持优雅的脊柱线条

3. 右转 90 度

动作镜像对称于第一次右转

手臂姿势：右臂垂于体后，左臂垂于体前

效果：上半身向右微转，右肩下沉左肩抬起

4. 正面还原

恢复初始站姿，保持微笑与评委眼神交流

赛事支持

专属舞台展示你的蜕变成果

专业主持人讲述你的励志故事

自由创意服装与造型设计

团队荣耀时刻与支持者共享舞台

（注：这不是传统选美比赛，而是一场关于勇气、坚持与重生的庆典!）

（二十三）女子泳装模特

比赛服装

时尚连体泳衣、高跟鞋及珠宝配饰（竞技类赛服不允许）

评分标准

依据以下维度进行评判：舞台表现力（台风、自信度）、个人风格（独特魅力与个性展现）、性感魅力（优雅且富有吸引力的呈现）；

体型要求：选手需具备匀称紧致的体态，并展现适度肌肉线条（可见腹肌轮廓、臀腿连接处略有分离度）。

身体对称性与比例：评审将观察选手左右半身的形态、尺寸及相对位置的协调性。

定点转身：根据指令完成 90 度右转（共四次，展示全方位体态）。

个人展示环节说明

选手可选择以下两种走秀方式之一：

T 型台步：

1. 从后台中心点出发
2. 行至前台中心点
3. 转向左侧标记点
4. 转向右侧标记点
5. 返回中心点展示背部造型

I 型台步：

1. 从后台中心点出发
2. 行至前台中心点
3. 展示正面+背面造型

注：两种台步均以背部造型作为最终定格

注意事项

严格遵循舞台标记点及上述动线，违规可能导致扣分。

标记点位置为最佳灯光区域，确保评委与摄影师捕捉最佳效果。

（二十四）女子肢体障碍（轮椅）

（二十五）女子肢体障碍（站立）

组委会将会联系女子肢体障碍组别的选手，根据其身体情况一对一讲解对其适合的比赛方式和规则。

（二十六）男女混双健美

比赛服装

男子：传统健美赛裤

女子：传统健美赛服或比基尼赛服

评分标准

包含团体对比评分及造型展示环节，所有轮次均计入评分。

主要评判维度：对称性（身体左右比例协调度）、肌肉发达度（肌肉饱满度与围度）、肌肉清晰度（各肌群分离度与细节呈现）、舞台表现力（台风与自信度）

注：本组别不接受过度脱脂、肌肉干瘪的"马拉松跑者体型"，需保持肌肉的饱满与适度水分。

对称性与比例评审

定义：身体左右两侧在尺寸、形状及相对位置上的平衡性，重点观察以下部位：肩部与手臂、小腿的比例，胸肌整体与股四头肌的协调性，上躯干至腰部及髋部的自然锥度。

流程指令：选手直立，双脚并拢，双臂自然下垂，正对评委。根据主裁判指令，依次向右完成四次 90 度转身，从正面、左侧、背面、右侧全方位评估体型美感。

规定造型动作（需完整展示）

正面双肱二头肌展示

正面背阔肌展开

腹部与股四头肌展示

左侧胸部展示

左侧肱三头肌展示

背面双肱二头肌（小腿绷紧）

背面背阔肌展开（小腿绷紧）

右侧胸部展示

右侧肱三头肌展示

双手叉腰最强肌肉造型

蟹式最强肌肉造型

个人造型表演环节

每对混双选手限时 60 秒。

需包含创意动作及同步造型，全程展现肌肉状态与舞台表现力。

音乐提交：注册时提供标注清晰的 mp3 文件，音乐名称中应含有选手的姓名和参赛项目。

十二、未尽事宜，另行通知。

十三、本规程由 INBA PNBA 国际自然健美协会负责解释。