



西安体育学院
Xi'an Physical Education University

2022 年西安体育学院健美 比赛竞赛规程的通知

陕西·西安

2023 年 05 月 17 日

2022 年西安体育学院健美比赛

一、主办单位：西安体育学院

二、承办单位：运动休闲学院

三、比赛日期：2023 年 05 月 17 日

四、比赛地点：西安体育学院体育艺术馆

五、比赛项目

（一）男子比赛项目

1、健美

2、健体

3、健身模特

4、男子健身

（二）女子比赛项目

1、健身比基尼

2、健身模特

3、女子健身

六、比赛分组与身高（CM）、体重（KG）规定

（一）男子健美按体重划分为 5 个级（组）别：

—65 公斤级：体重 65（含）以下；

—70 公斤级：体重 65.01-70（含）；

—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 公斤以上。

(二) 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。

(三) 男子健身模特按身高分 **3** 个组 (级) 别:

A 组: 身高 **178** (含) 以下;

B 组: 身高 **178.01—183** (含);

C 组: 身高 **183** 以上。

(四) 男子健身按身高分 **2** 个组 (级) 别:

A 组: 身高 **174** (含) 以下;

B 组: 身高 **174** 以上。

(五) 健身比基尼按身高分 **2** 个组 (级) 别:

A 组: 身高 **163** (含) 以下;

B 组: 身高 **163** 以上。

(六) 女子健身模特按身高分 **2** 个组 (级) 别:

A 组: 身高 **165** (含) 以下;

B 组: 身高 **165** 以上。

(七) 女子健身按身高分 **2** 个组 (级) 别:

A 组: 身高 **163** (含) 以下;

B 组: 身高 **163** 以上。

六、比赛办法

(一) 采用国家体育总局审定的 **2020** 年版《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. 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。

(六) 男子健身按以下要求和方式进行

1. 预赛、半决赛：形体展示，形体穿不透明、无花纹、无光泽的纯黑色紧身平角短裤，短裤侧面宽度不小于 15 厘米。
2. 决赛：90 秒钟运动特长表演 运动特长表演比赛均穿与表演风格一致的服装。

(七) 健身比基尼比赛按以下方式进行

1. 预赛、半决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 $\frac{1}{3}$ 臀大肌。

(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，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 I 路线展示自然身形。

（九）女子健身按以下要求和方式进行

1.预赛、半决赛：形体展示，形体比赛穿着后交叉式比基尼赛服，赛服必须盖住臀部的 1/3 和整个下腹部，穿戴美观。

2.决赛：90 秒钟运动特长表演。

（十）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，不符合规定的不允许参赛。检录完成后必须交 mp3 格式音乐（U 盘），注明签号、级别、姓名，运动员提供的音乐必须保证质量，若因伴奏质量问题而影响成绩，后果自负。运动员可以使用大会提供的音乐。

七、录取名次与奖励

1. 各级别分别录取前八名，不足八名时递进录取名次，不足 3 人（含 3 人）只进行表演，不录取名次或合并组别进行比赛。

2.获得级（组）别比赛前 3 名的运动员颁发奖牌及证书，4-10 名的运动员颁发证书。男子健体、男子健身模特、健美设“全场冠军”奖。

3.特别奖：男子健体最佳形男奖、男子健身最佳风度奖、女子健身最佳表演奖、男子健身最佳气质奖、女子健身最佳魅力奖、女子健身比基尼最美佳丽奖、优秀裁判员奖(以 9%的比例选取)。

八、报名方式

(一) 报名截止日期: **2023 年 5 月 12 日**

(二) 报名方式

通过西安体育学院运动休闲学院健美健身教研室进行报名, 按要求填写报名表。

联系人: 陈双保: **18592026152** (微信同号)

(三) 运动员称重、丈量身高、抽签及运动员技术会议

时间: **2023 年 5 月 16 日 (星期二) 下午 14:00**

地点: 西安体育学院体操馆

丈量身高、称量体重、抽签、交音乐, 检查比赛服装是否符合标准, 所有参赛选手需参加。

九、技术代表、仲裁委员、裁判员

裁判长、副裁判长、技术代表、仲裁委员、裁判员由主办单位委派。

十、相关事宜

(一) 药物违规防范检查和处罚办法

严格执行中国健美协会关于反兴奋剂工作的相关条例, 禁止使用兴奋剂。如发现有使用违禁药品, 所属参赛队伍的成绩全部取消, 并按照相关条例进行处罚。

(二) 运动员号码由大会提供, 赛后由大会收回。

(三) 免责声明: 本次大赛遵循“自助、互助、自愿”的原则, 参赛者参加比赛时要加强对个人财产、意外伤害事故的重视和防范, 在比赛期间请自行办理保险业务, 发生的伤病治疗费用及财产损失等请自

理，主办、承办及协办单位不承担法律及经济责任。

（四）校外人员不得参赛。

十一、本竞赛规程的最终解释权和修改权归主办单位。