

附件:

第4届中国高等职业院校健身健美线上赛竞赛规程

一、主办单位

中国大学生体育协会

二、执行单位

中国大学生体育协会职业教育学校体育工作委员会

三、承办单位

北京工业职业技术学院

四、比赛时间

第一阶段: 2022年12月9日-13日, 上传参赛视频。

第二阶段: 2022年12月17日-18日, 决赛。

五、竞赛分组及项目

(一) 竞赛分组

乙组、丙组

(二) 竞赛项目

1. 乙组

(1) 男子健美各级别

男子健美 65 公斤级: 体重在 60.01kg—65kg

男子健美 70 公斤级: 体重在 65.01kg—70kg

男子健美 75 公斤级: 体重在 70.01kg—75kg

男子健美 80 公斤级: 体重在 75.01kg—80kg

男子健美 80 公斤以上级: 体重在 80.01kg 以上

(2) 男子健体各组别

男子健体 A 组：身高在 173cm（含 173cm）以下

男子健体 B 组：身高在 173cm—176cm（含 176cm）

男子健体 C 组：身高在 176cm—179cm（含 179cm）

男子健体 D 组：身高在 179cm—182cm（含 182cm）

男子健体 E 组：身高在 182cm—185cm（含 185cm）

男子健体 F 组：身高在 185cm 以上

(3) 女子健身比基尼各组别

女子健身比基尼 A 组：身高在 160cm 以下（含 160cm）

女子健身比基尼 B 组：身高在 160cm—163cm（含 163cm）

女子健身比基尼 C 组：身高在 163cm—167cm(含 167cm)

女子健身比基尼 D 组：身高在 167cm—170cm(含 170cm)

女子健身比基尼 E 组：身高在 170cm—173cm(含 173cm)

女子健身比基尼 F 组：身高在 173cm 以上

(4) 女子健身模特无差别组：无身高体重要求

(5) 男子健身模特无差别组：无身高体重要求

2. 丙组

(1) 男子健美各级别

男子健美 70 公斤级：体重在 70kg（含 70kg）以下

男子健美 75 公斤级：体重在 70.01kg—75kg

男子健美 80 公斤级：体重在 75.01kg—80kg

男子健美 80 公斤以上级：体重在 80.01kg 以上

(2) 男子健体各组别

男子健体 A 组：身高在 175cm（含 175cm）以下

男子健体 B 组：身高在 175cm 以上（含 175cm）

(3) 女子健身比基尼各组别

女子健身比基尼 A 组：身高在 163cm 以下（含 163cm）

女子健身比基尼 B 组：身高在 163cm 以上

(4) 女子健身模特无差别组：无身高体重要求

(5) 男子健身模特无差别组：无身高体重要求

六、运动员资格

（一）基本条件

1. 具有中华人民共和国国籍。
2. 报名时应具有所代表学校学籍的高等职业学校学生。普通高等学校和成人高等教育系列的学生不得报名。
3. 参赛单位必须赛前为所有参赛人员办理人身意外保险并开具体检证明，证明适宜参加所报竞赛项目。
4. 思想进步、文化课考核合格，遵守学生守则、运动员守则和有关反兴奋剂管理规定。

（二）分组办法

1. 乙组：全国高等职业院校非体育类专业学生。
2. 丙组：全国高等职业院校体育类专业学生。

七、注册办法

参赛学校须在赛前登录“中国学生体育信息服务系统”（网址：www.nssc.org.cn）完成会员入会申请并缴纳会费，缴费后方可有资格参赛。

会员入会申请联系人：孙变丽，电话：010-66093753。



学校入会流程示意图



会员入群流程示意图

八、参加办法

1. 以学校为单位组队报名参赛，运动员需来自同一所学校。
2. 每个学校限报领队 1 人，教练员 2 人，各级（组）别限报 3 人。

3. 各参赛单位按要求填写报名表（见附件），并打印加盖单位公章，于 2022 年 11 月 28 日前将盖章报名表电子扫描件（PDF 格式）和报名表（未加盖公章的 WORD 格式）以电子邮件的方式发送至 dms@dms-sports.com，邮件标题为“XXX 学院-第 4 届中国高职院校健身健美锦标赛报名”，内容文件包命名“xxx(学校名称)”。一经报名不得更改。

4. 以运动员参赛小项为单位，各学校自行制作视频（视频拍摄要求见附件），并将视频于 2022 年 12 月 9 日 10:00 至 13 日 20:00 期间上传至 www.328ym.com，请登录网页、注册后，按照操作规定上传视频资料。视频文件名为“参赛项目+单位（简称）+参赛运动员姓名”。

5. 为加强赛前的群众监督，凡报名参加本届比赛的运动员名单将进行公示，报名截止后的 5 天为公示期，如有异议请在公示

期内向资格审查委员会提出申诉。

6. 本次比赛影像及衍生品的版权、著作权归中国大学生体育协会所有，组委会有权录像并制作光盘供教学使用。

九、竞赛办法

（一）参考国家体育总局、中国健美协会审定的 2021 版《健美健身竞赛规则裁判法》，当本次比赛竞赛项目与 2021 版《健美健身竞赛规则裁判法》相关条款不一致时，按照主办单位制定的竞赛规程执行。

（二）各组（级）别比赛，根据报名人数进行预赛、半决赛、决赛。

（三）本届比赛乙组设项 19 个组（级）、丙组设项 10 个组（级），男子健美和男子健体可兼项；各级别前三名运动员可参加最后全场争夺。

（四）运动员上传视频及决赛现场展示必须选用喷涂类液体油彩；不涂油彩扣减相应的分数，参加健身模特组别可不用油彩喷涂。禁止使用涂抹类膏状油彩。

（五）竞赛方式

1. 男子健美

预赛、半决赛、决赛，七个规定动作。七个规定动作名称：（1）前展双肱二头肌；（2）前展双背阔肌；（3）侧展胸部；（4）后展双肱二头肌；（5）后展双背阔肌；（6）侧展肱三头肌；（7）前展腹部和腿部。

2. 男子健体

(1) 预赛：穿非紧身黑色齐膝短裤进行形体展示。

(2) 半决赛、决赛：穿非紧身自选色齐膝短裤进行形体展示。

3. 女子健身比基尼

(1) 预赛、半决赛：穿自选比基尼赛服展示形体。

(2) 决赛：穿自选比基尼赛服进行规定路线行走和展示形体。

4. 男子健身模特/女子健身模特

(1) 预赛：舞台形体展示。

(2) 半决赛：着运动装在赛台上走秀，展示着装形体。

(3) 决赛：着正装、晚礼服或民族服饰在赛台上走秀，展示着装形体。

(六) 称量体重、丈量身高和检录

以线上直播裁判监控方式进行。各校按照比赛指定时间打开视频，集中进行运动员的检录，裁判组均对参赛运动员服装、鞋、道具进行检查，不符合竞赛规则规定的不允许参赛。如发现违反赛风赛纪行为，则取消比赛资格和成绩，按照相关规定处罚。

十、服装要求

(一) 男子健美

运动员应穿着单色、无光泽、清洁的健美三角赛裤。三角赛裤必须覆盖住臀部的三分之二，三角赛裤侧面长度不得小于 2.0 厘米。

(二) 男子健体

1. 预赛穿着不透明、非紧身的纯黑色齐膝短裤。

2. 半决赛、决赛穿着不透明、非紧身的颜色、面料、材质、

款式、风格自选的齐膝短裤。

3. 禁止穿鞋、袜子。

（三）女子健身比基尼

1. 穿不透明的后环绕式自选比基尼赛服，赛服必须覆盖住臀部的二分之一和整个下腹部，穿戴美观。

2. 穿高跟皮（凉）鞋，鞋前掌厚度不超过 1 厘米，细跟，高度不超过 12 厘米。

（四）女子健身模特

1. 形体展示轮次，穿紧身连体泳衣展示，款式、颜色、材料不限，须覆盖住臀部的二分之一以及整个下腹部。

2. 穿高跟皮（凉）鞋，鞋前掌厚度不超过 1 厘米，细跟，高度不超过 12 厘米。

3. 禁止穿袜子。

4. 运动服展示轮运动装自选，服饰与运动鞋的款式、颜色、材料不限。可赤足或穿运动鞋。

5. 可配戴或使用安全道具。

6. 正装、晚礼服或民族服饰自选，款式、颜色、材料不限。

（五）男子健身模特

1. 形体展示轮次，穿着不透明、无花纹、无光泽的纯黑色紧身平角短裤，短裤侧面宽度不少于 15 厘米。禁止穿鞋、袜子。

2. 运动服展示轮次，运动装自选，服饰与运动鞋的款式、颜色、材料不限。可赤足或穿运动鞋。

3. 可配戴或使用安全道具。

4. 正装、晚礼服或民族服饰自选，服饰和鞋的款式、颜色、材料不限。

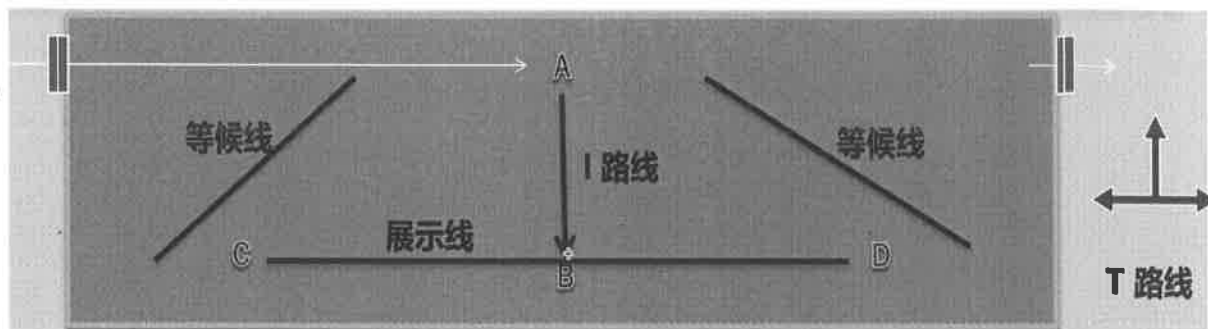
十一、评判方式

（一）评比内容

1. 自我介绍（15—30 秒，参赛运动员姓名+参赛项目）。

2. 健美 7 个规定动作展示。

3. 四分之一形体展示：健体、健身比基尼、健身模特项目进行正向、右侧向、左侧向和背向形体动作展示。



4. T 台秀个人展示：运动员上台以 A 点位置做短暂停顿，行进至 B 点位置做正面造型动作；右转，行走至台右侧 C 点位置，做正向、左侧向和背向造型动作；右转，行走至台左侧 D 点位置，做正向、右侧向和背向造型动作；然后行致谢礼，行进至赛台一侧站立或退场。

（二）裁判员对参赛者评判

以视频录制方式进行审核，拍摄要求如下：

1. 参赛者不遮挡面部（可散发、舞台妆）；

2. 参赛服装要求见各组（级）别标准规定；

3. 展示时需播放音乐，展示过程中不可中断或交流；

4. 拍摄背景干净整洁，光线明亮；
5. 拍摄画面要求全身入镜并留有空间，拍摄设备尽量与参赛者处于同一水平线，避免俯拍或仰拍，保证视角稳定；
6. 要求原摄相机拍摄（禁止使用视频软件拍摄、添加滤镜、特效等），保证画质高清真实；
7. 所有评定内容需连贯，为一条完整视频；
8. 拍摄视频总时长不超过 5 分钟。

（三）第一阶段为预赛和半决赛。采用作品提交的形式，各校将运动员比赛实况制作为视频，上传至指定平台。各单项每级（组）别参赛运动员超过 15 名时，须先进行预赛，选出 15 名运动员进入半决赛。

各单项每级（组）别参赛运动员人数超过 6 名但不超过 15 名（含 15 名）时，将进行半决赛，前 6 名运动员进入第二阶段决赛。

第二阶段为决赛。为云平台网络实况比赛。运动员在本校场地，以实况直播方式参加比赛。

（四）为确保比赛公正公平，比赛视频中不得出现任何学校信息。

（五）第二阶段决赛出场顺序则根据预赛成绩决定。

十二、录取名次、计分及奖励办法

1. 各组（级）别录取前 6 名。
2. 各组（级）别前 3 名进入全场赛，全场赛评选出前 6 名。
3. 各组（级）别参赛运动员不足 3 人（含 3 人）的，将合并组别进行比赛。

4. 团体名次根据运动员在各组（级）别比赛中的前 6 名成绩得分之和计分，按 7、5、4、3、2、1 办法计分。获第 1 名者得 7 分，获第 2 名者得 5 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；

5. 团体总分第 1-3 名颁发一等奖，第 4-6 名颁发二等奖，第 7-10 名颁发三等奖；

6. 获得前 6 名的运动员颁发成绩证书；获得一、二、三等奖的运动队颁发奖杯。

7. 比赛将评选“体育道德风尚奖”（运动队、运动员、教练员、裁判员）并颁发荣誉证书，评选办法另行通知。

十三、技术官员

根据《中国大学生体育协会裁判员选派管理办法（试行）》及《中国大学生体育协会运动员资格审查办法（试行）》。资格审查委员会和技术代表、仲裁委员会成员，裁判长、副裁判长、骨干临场裁判员等技术官员均由主办单位选派。

十四、经费

本次比赛不收取任何费用。

十五、赛风赛纪

1. 各参赛院校需对本校参赛运动员资格进行严格把关。

2. 对违反运动员资格及赛风赛纪的运动队（员）、技术官员及其所在单位的处罚，严格按照《全国学生体育竞赛纪律处罚规定》和赛会相关规定执行，并对相关责任人及其所在单位进行责

任追究。

3. 赛会期间如对参赛运动员资格问题有异议,可向大会资格审查委员会提交领队签字的申诉报告、相关材料。

4. 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。

十六、联系人及联系方式

韦春生(高职分会),电话:15910792286(同微信)。

赵佳(报名联系人),电话:13501054162。

冯少勇(视频提交联系人),电话:17710520573、010-61734543。

胡京敏(中国大学生体育协会),电话:010-66093727。

十七、未尽事宜,另行通知。

十八、本规程解释权属中国大学生体育协会。



附件请扫二维码