



健美竞赛 规则 裁判法

2002

中华人民共和国体育总局审定



北京体育大学出版社

健美竞赛规则

裁判法

2002

中华人民共和国国家体育总局审定

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:建 林

责任校对:建 林

审稿编辑:董英双 杨 木

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健美竞赛规则裁判法/中华人民共和国体育总局审定. -
北京:北京体育大学出版社,2002.5
ISBN 7-81051-747-3

I.健… II.中… III.①健美-竞赛规则②健美-裁判法
IV.G831.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 027552 号

健美竞赛规则裁判法

中华人民共和国体育总局 审定

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:6.25

定价:20.00 元

2002 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4300 册

ISBN 7-81051-747-3/G·627

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

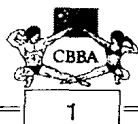
出版说明

本书是参照国际健美联合会 2001 年版《国际健美竞赛规则》、《国际业余健身竞赛规则》，在我国 1997 年颁布的《健美竞赛规则、健美竞赛裁判法》的基础上，结合全国健美竞赛的实践修订的。

在修订过程中古桥、田里、田振华、张盛海同志参与了工作。

《国际健美竞赛规则》由宋兆荣翻译。《国际业余健身竞赛规则》由荣丽翻译。

经审定，予以出版发行。



目 录

上篇 健美竞赛规则

第一部分 健美竞赛通则	(3)
第一章 总 则	(3)
第二章 违禁药物检查与处罚	(5)
第三章 仲裁委员会	(6)
第四章 裁判委员会	(6)
第五章 裁判员	(8)
第六章 运动员、教练员权利与义务	(9)
第七章 竞赛场地、器材与灯光要求	(10)
第二部分 健美竞赛规则	(13)
第八章 健美竞赛级别及评选项目	(13)
第九章 健美竞赛	(14)
第十章 健美竞赛程序	(25)
第十一章 健美裁判员评分依据	(27)
第三部分 健身先生、小姐竞赛规则	(29)
第十二章 健身先生、小姐竞赛、评选项目	(29)
第十三章 健身先生、小姐竞赛	(30)
第十四章 健身先生、小姐竞赛程序	(36)



第十五章 健身先生、小姐裁判员评分依据	(38)
---------------------------	------

下篇 健美竞赛裁判法

第一部分 健美竞赛裁判通法	(43)
第一章 竞赛目的与要求	(43)
第二章 裁判人员组成与职责	(43)
第三章 竞赛组织与编排	(48)
第二部分 健美竞赛裁判法	(58)
第四章 健美竞赛程序	(58)
第五章 健美竞赛评分方法	(64)
第三部分 健身先生、小姐竞赛裁判法	(69)
第六章 健身先生、小姐竞赛程序	(69)
第七章 健身先生、小姐竞赛评分方法	(75)
第八章 竞赛用表和用品	(77)

附录 健美竞赛相关条例

附录 1 仲裁委员会条例	(81)
附录 2 裁判员守则	(84)
附录 3 教练员守则	(85)
附录 4 运动员守则	(86)
附录 5 竞赛用样表	(87)



附件 健美竞赛相关文件

附件一	中华人民共和国国家体育总局令	(95)
附件二	关于下发国际奥委会新的《禁用物质类与 禁用手段》的通知	(102)
附件三	健美运动员技术等级标准（试行）	(115)
附件四	健美裁判员报批、晋升考核暂行办法	(117)
附件五	国际健美规则	(120)
附件六	国际业余健身竞赛规则	(160)

上 篇



健美竞赛规则



宗 旨

- 一、促进我国健美运动的普及和竞技水平提高。
- 二、确保健美竞赛活动的顺利进行。
- 三、为裁判员提供衡量运动员水平的依据。

第一部分 健美竞赛通则

第一章 总 则

第一条 竞赛类别

- 一、健美锦标赛。
- 二、健美邀请赛。
- 三、健美俱乐部赛。
- 四、健身先生、小姐赛。

第二条 参赛资格

- 一、参赛运动员必须遵守《国际健美联合会（IFBB）职业道德标准》（见附件，国际健美规则）。



二、参赛运动员必须是身体健康、发育正常、形态良好。

三、参赛运动员必须经过较系统健美专项训练。

四、参赛运动员必须保证未使用兴奋剂。

第三条 参赛人数

一、参加各项（组别、级别）比赛的人数由竞赛规程决定。

二、承办单位可另组一队参赛，只计个人名次。

第四条 对参赛运动员弃权、罢赛、罢奖的处罚

一、在称量体重或丈量身高后无故不参加比赛称弃权。对弃权者扣除该队团体总分 7 分。

二、在竞赛过程中，无故拒绝比赛称罢赛。对罢赛者除禁止参加全国性竞赛一年的处分外，另扣除其所在队团体总分 10 分。

三、运动员无故拒绝授奖称罢奖。对罢奖者除取消比赛名次外，并禁止参加全国性竞赛二年的处分，另扣除其所在队团体总分 20 分。

四、对不服从裁判员的指挥和裁决，并造成不良影响的运动员，取消其比赛资格。

第五条 团体名次及团体总分计算方法

一、团体名次

（一）团体总分计分方式按竞赛规程的规定执行。

（二）团体总分按各队核定的参赛运动员名次分计算。

（三）团体名次按团体总分来决定。积分多者名次列前。如遇积分相等，以获得第一名多的队列前。必要时可计算第二名、第三名……。如果任何名次均相等时，则名次并列。

（四）参加团体赛的运动员名单，应在称量体重或丈量身高前送交裁判长审定。



二、团体总分计算方法

(一) 取前六名时：按 7、5、4、3、2、1 计分。即第一名得 7 分，第二名得 5 分，依此类推。

(二) 取前十名时：按 12、9、8、7、6、5、4、3、2、1 计分。即第一名得 12 分，第二名得 9 分，依此类推。

(三) 取前十五名时：按 16、14、13、12、11、10、9、8、7、6、5、4、3、2、1 计分。即第一名得 16 分，第二名得 14 分，依此类推。

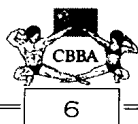
第二章 违禁药物检查与处罚

第六条 对违禁药物宣传和检查

- 一、贯彻奥林匹克精神，自觉抵制、宣传、揭发使用者。
- 二、任何人如被发现参与或倒卖违禁药品，将受到法律的制裁。
- 三、赛会期间，以随机的形式对参赛运动员作兴奋剂检测。
- 四、兴奋剂的禁用规定见附件《中华人民共和国国家体育总局令（第 1 号）》。

第七条 对使用违禁药物运动员的处罚

- 一、对使用违禁药物运动员的处罚见附件《中华人民共和国国家体育总局令（第 1 号）》。
- 二、国际违禁药物的禁用和种类，见附件国家体育总局《关于下发国际奥委会新的“禁用物质类与禁用手段”的通知，体科字〔2000〕033 号。



第三章 仲裁委员会

第八条 仲裁委员会组成

仲裁委员会成员由主办单位任命（3~5人），设主任1人，委员2~4人。

第九条 仲裁委员会委员资格

- 一、仲裁委员会成员应来自不同地区。
- 二、仲裁委员会成员必须精通《健美竞赛规则、健美竞赛裁判法》。
- 三、领队和教练不得担任仲裁委员会的职务。

第十条 仲裁委员会席位设置

仲裁委员会席位设在赛台前方视线清楚的位置（图1）。

第四章 裁判员委员会

第十一条 裁判员委员会成员选调

根据赛事性质和规模，由主办单位选调相应等级的裁判员担任。

第十二条 裁判员委员会成员组成与资格

一、裁判员委员会成员组成

裁判员委员会由仲裁委员会成员、裁判长、副裁判长、记录长和检录长等人员组成。

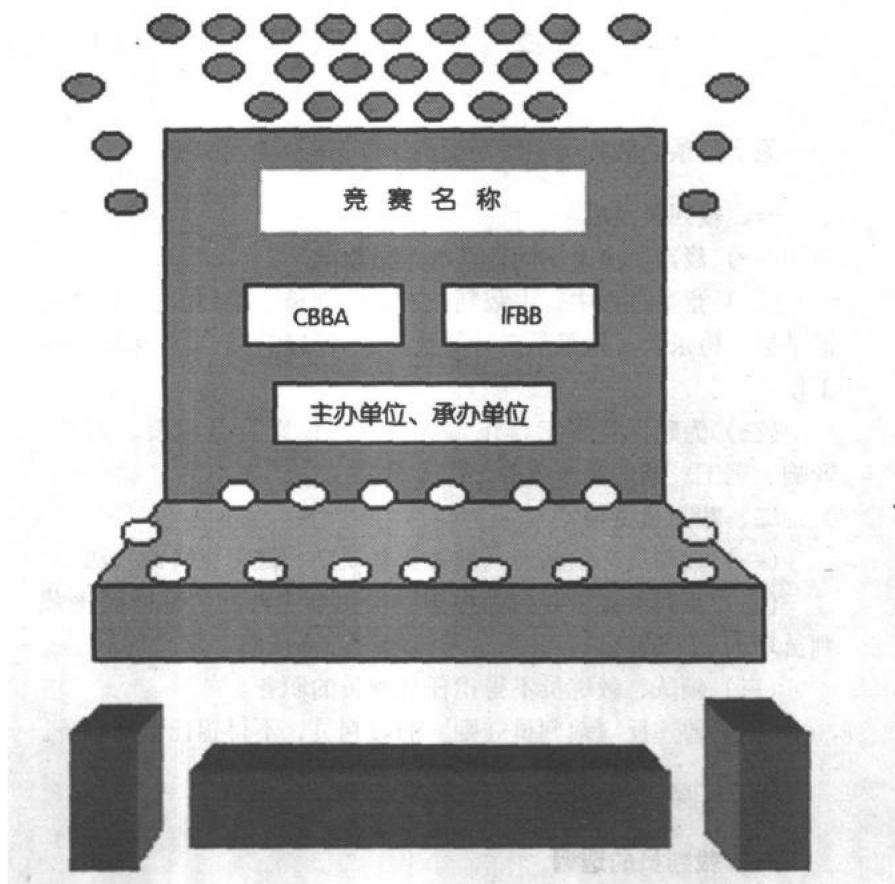
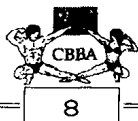


图1 健美竞赛场地及灯光设置

二、裁判委员会成员资格

(一) 裁判委员会主任由裁判长担任。

(二) 裁判委员会成员必须精通《健美竞赛规则、健美竞赛裁判法》。



第五章 裁判员

第十三条 裁判员组成与资格

一、裁判员组成

(一) 裁判员应由不同地区的人员组成。

(二) 竞赛过程中, 由裁判长、副裁判长、裁判员、记录长、记录员、检录长、检录员、计时员、放音员和宣告员等负责临场工作。

(三) 为确保竞赛工作正常进行, 需设置赛台监督、灯光、音响、美工、场地及医务等工作人员。

二、裁判员资格

(一) 裁判员必须精通《健美竞赛规则、健美竞赛裁判法》。

(二) 裁判员必须参加由中国健美协会主办的“全国健美裁判员培训班”的培训, 并通过考核取得合格证书。

(三) 领队、教练员不得担任裁判员的职务。

(四) 曾违反《裁判员守则》的裁判员, 不得担任裁判职务。

第十四条 裁判员选调及着装

一、裁判员的选调

根据赛事性质和规模, 由主办单位选调相应等级的裁判员担任。

二、裁判员的着装

(一) 男裁判员身着藏蓝色西服, 浅蓝色或白色衬衫, 佩带领带, 穿灰色长裤、黑色皮鞋。

(二) 女裁判员身着藏蓝色西服, 浅蓝色或白色衬衫, 佩带领带, 穿灰色长裤(裙), 黑色皮鞋。



(三) 等级裁判员要在左胸口袋上佩戴相应等级的裁判徽章。

(四) 在竞赛过程中, 裁判员违反着装规定, 不得担任裁判工作。

第十五条 裁判员工作纪律

一、裁判员必须遵守《裁判员守则》(见附录)。

二、在临场工作时, 不许拍照或彼此交头接耳。

第十六条 裁判员等级

一、国际健美联合会裁判员分为: 健美国际 A 级、健美国际 B 级、健美国际 C 级。健美国际 A 级为最高级, 健美国际 C 级为最低级。

二、亚洲健美联合会裁判员分为: 健美亚洲 A 级、健美亚洲 B 级。健美亚洲 A 级为最高级。

三、中国健美协会裁判员分为: 健美国家级、健美一级、健美二级、健美三级。

健美国家级为最高级, 健美三级为最低级。

第十七条 裁判员席位设置

裁判员席位设在赛台前方视线清楚的位置(图 1)。

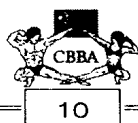
第六章 运动员、教练员权利与义务

第十八条 运动员权利与义务

一、运动员必须遵守《运动员守则》(见附录)。

二、运动员有权利和义务代表户籍所在地参加比赛。

三、当运动员户籍所在地不能保证其参赛基本条件时, 有权



另外选择代表队参赛。

四、运动员经选拔合格后，可代表国家参加国际比赛。

五、运动员有义务抵制、揭发使用违禁药物者。

六、运动员一旦被批准参赛，必须同意在比赛期间的个人肖像及相关资料可录像、照相或采用其它方法进行录制，以供中国健美协会在推广健美运动时使用。

第十九条 教练员权利与义务

一、教练员必须遵守《教练员守则》(见附录)。

二、教练员必须通悉《健美竞赛规则、健美竞赛裁判法》，并按照健美竞赛规程中的各项条款指导运动员参赛。

三、教练员必须钻研业务，提高训练与竞赛水平，推动健美运动的全面发展。

四、教练员不得向仲裁委员会、裁判委员会、裁判员询问有关竞赛评分事宜。若对比赛成绩有疑问或意见要以书面形式向仲裁委员会提出申诉。

第七章 竞赛场地、器材与灯光要求

第二十条 场地与器材要求

一、健美竞赛在赛台上进行。赛台必须挂有背幕和相应的赛台装置。

二、背幕必须是单深色，如：黑色、棕色、黑绿色、紫红色等。

三、背幕高不得低于6米，宽不得少于15米。背幕上可设主办单位会徽和大赛会徽。

四、在健美竞赛时，赛台上可设置表演台。表演台长为9