

1987



健美竞赛规则 (试行)

中华人民共和国体育运动委员会审定

1987



健美竞赛规则 (试行)

中华人民共和国国家体委运动司编



2 033 9124 9

健美竞赛规则(试行)

1 9 8 7

中华人民共和国体育运动委员会审定

(试行) 国际健美竞赛规则

(1891)



62k89/9p

人民体育出版社

5872007

健美竞赛规则（试行）

（1987）

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社出版

北京展望印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 印数1.5 20千字

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数：1-15000

统一书号：7015·2531 定价：0.40元

ISBN 7-5019-0858-2/G·54

出版说明

本《规则》是参照国际健美协会1986年制定的竞赛规则，结合我国自1983年以来，举行的四届全国“力士杯”健美邀请赛的实践而制定的。经国家体委审定，现予以出版试行。

目 录

第一章 总 则	1
第一条 竞赛类别.....	1
第二条 体重分级.....	2
第三条 运动员服饰.....	2
第四条 抽签和称量体重.....	3
第五条 比赛动作的时间.....	4
第六条 计分方法和名次评定.....	8
第二章 竞赛进程	10
第七条 男、女个人比赛进程.....	10
第八条 男女混双的比赛进程.....	12
第九条 裁判员的观察和评分方法.....	15
第三章 仲裁委员会	20
第十条 仲裁委员会的组成和职责.....	20
第四章 裁判委员会	21
第十一条 裁判委员会的组成.....	21
第十二条 裁判人员.....	21
第十三条 裁判人员的职责.....	21
第五章 比赛场地	28
第十四条 比赛场地的要求.....	28
第六章 裁判员的“评判准确率”	30
第十五条 裁判员“评判准确率”的计算方法.....	30

第一章 总 则

第一条 竞赛类别

一、按性别分为：男子个人、女子个人和男女混双比赛。比赛均按“预赛”（淘汰赛）、“复赛”（半决赛）和“决赛”三个程序进行。以得分少者名次列前。

男子、女子“全场冠军”按决赛程序进行。

二、按年龄分为：年龄在21周岁以下（以生日为准）为“青年”，21周岁以上为“成年”，40岁以上为“元老”（在全国健美锦标赛和冠军赛中，不设此项）。

三、按参加单位分为：

1、“团体造型比赛”：由每个队参加男、女个人比赛的运动员中的3~5人组成一个队参赛。他们或她们根据自备录音带的音乐，在1分钟内完成“自选动作”。

裁判员根据全体运动员的肌肉发达程度、艺术造型的创造性、造型和队形变化的协调性、造型姿势和队形的编排设计的艺术性、全队在整体造型中所展现体格发展的匀称性五个方面来进行相对比较，评出前六名。

2、“团体比赛”：以参加比赛各队的运动员在各级别中所获得的名次计分，并以所得“总分”多少来决定前六名，“总分”多者名次列前。如积分相等，以该队获第一名多者名次列前。如仍相等，则以获第二名多者名次列前，以此类推。如再相等，则团体名次并列，下一名次为空额。

3、团体计分方法如下：

(1) 取前六名时,以7、5、4、3、2、1计分,即获第一名者得7分,第二名得5分,以此类推。

(2) 取前十名时,以16、12、9、7、6、5、4、3、2、1计分,即获第一名者得16分,第二名者得12分,第三名者得9分,以此类推。

第二条 体重分级

一、男子健美竞赛按运动员体重分为下列五级:

- 1、最轻量级 体重不超过65公斤。
- 2、轻量级 体重在65.01—70公斤。
- 3、次中量级 体重在70.01—75公斤。
- 4、中量级 体重在75.01—80公斤。
- 5、重量级 体重在80公斤以上。

二、女子健美竞赛按运动员体重分为下列三级:

- 1、轻量级 体重不超过52公斤。
- 2、中量级 体重在52.01—57公斤。
- 3、重量级 体重在57公斤以上。

三、青年健美竞赛按运动员体重分为下列三级:

- 1、轻量级 体重不超过65公斤。
- 2、中量级 体重在65.01—70公斤。
- 3、重量级 体重在70公斤以上。

四、男女混双和元老运动员不分体重级别。

第三条 运动员服饰

一、男运动员必须穿规定式样的比赛三角裤。

二、女运动员必须穿牢固的“比基尼”。“比基尼”泳装必

须是能使腹部肌肉和下背部肌肉都能显露。

三、比赛服装必须是单色的，不能带有花纹、图案、商标和任何附加的装饰品。也不能带有金、银闪光色。

四、男女混双运动员的比赛服颜色，必须是一致的单色。

五、运动员的号码牌，须牢固地挂在或缝在比赛裤的左前侧。

六、运动员在比赛过程中不准穿鞋、袜，不准戴手表、戒指、手镯、脚镯、项链、耳环、假发和其他装饰品，不准吃糖或吸烟；身上不准贴胶布或裹绷带；身上不准有人工刺花。女运动员的头发不能披下超过肩部。

七、运动员可以在全身进行人工上色，但必须在预赛前24小时就用上。

八、运动员可以在全身涂少量的油，例如植物油、皮肤乳或流质液体，不准用珠光色油。绝对禁止在身上涂过多的油，如被裁判组人员发现，必须待擦去过量油后才能上场比赛。

第四条 抽签和称量体重

一、在称量体重前三十分钟，由运动员或该队代表抽签。这个签号既是运动员称量体重的顺序号，也是运动员的比赛号码。

二、称量体重是在“预赛”前一天晚上（六时以后）进行。抽签和称量体重的次序应由轻到重逐级进行。称体重时，男运动员必须穿比赛三角裤，女运动员只能穿“比基尼”，其他均不准穿戴。

三、如体重超过原报名级别时，允许在半小时内再次称量（称量次数不限）。如体重不足原级别时，只准再称一次。如果体重仍没有达到原级别，则取消其比赛资格。如体重超过原报名级别，又愿意参加高一级别的比赛，且不超过该队参赛运动员在这级别中的规定人数则可参加。

四、每个运动员在称量体重合格后，当即由裁判长（或副裁判长）发给相应的号码牌（号码牌遗失者不得参加比赛）。同时交上个人自选动作的录音带（音乐必须录在空白带“A”面的开头）。如果没有自备的录音带，可提出书面申请，选用大会统一的音乐。

五、如果运动员在正式报名后，被列入比赛运动员名单，则不得在比赛中间无故退出比赛（必须取得裁委会的同意）。否则，该运动员将被处罚取消下一年中参加任何比赛的资格。

第五条 比赛动作的时间

一、放松的自然站立。

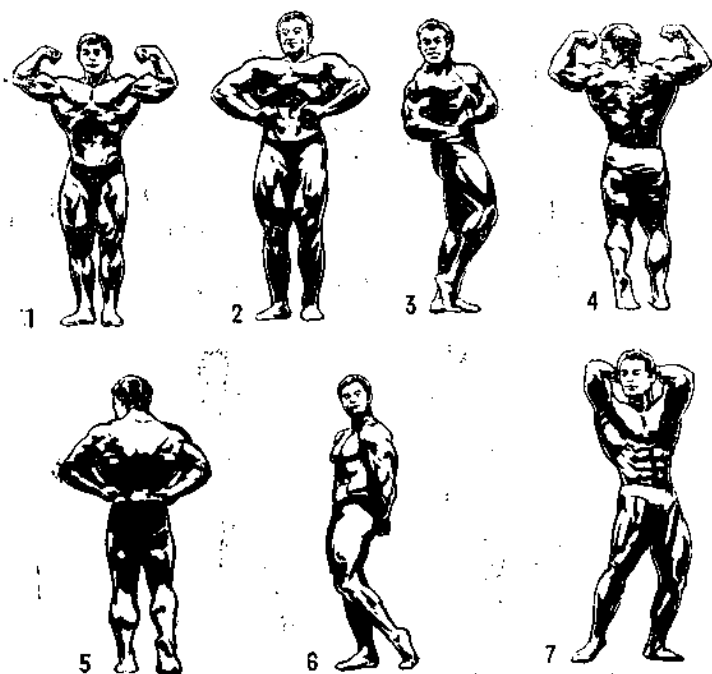
在自然站立时，运动员要保持放松的自然直立状态，不得故意收缩肌肉，也不能松弛疲塌。头部正直、两眼平视、两臂下垂体侧，两脚并立或稍为分开站立。运动员根据裁判长的口令，顺序向右转体。

在“预赛”中，一般做向右转体四次的“四个转向”动作。在“复赛”中，做向右转体两次的“前、后转向”动作。

二、规定动作的造型。

规则规定男子有七个规定动作，女子和男女混双都是五个规定动作。

1、男子的七个规定动作（见图一）：



图一男子七个规定动作

（1）前双肱二头肌。

（2）前双背阔肌。

（3）侧胸部。

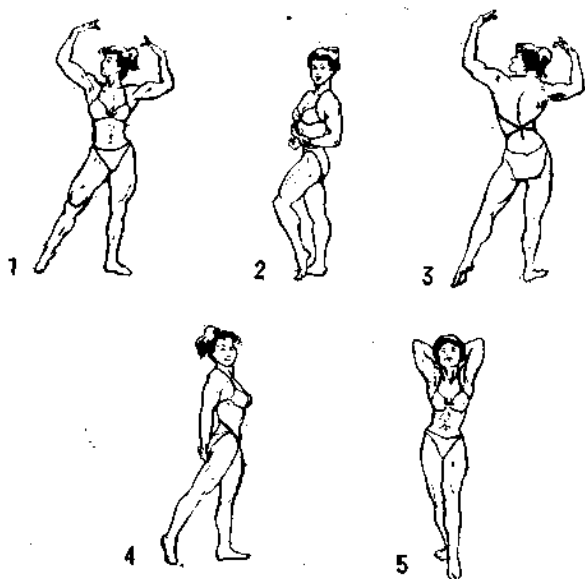
（4）后双肱二头肌和小腿。

（5）后双背阔肌。

（6）侧肱三头肌。

（7）腹部和大腿。

2、女子和男女混双五个规定动作（见图二、三）：



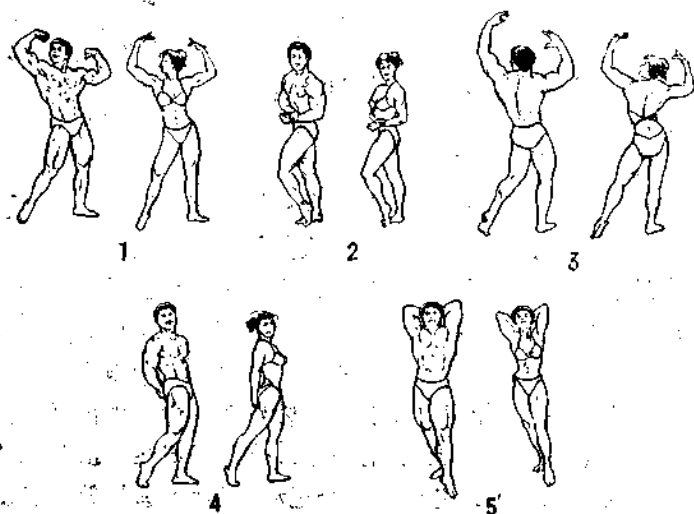
图二女子五个规定动作

- (1) 前双肱二头肌。
- (2) 侧胸部。
- (3) 后双肱二头肌和小腿。
- (4) 侧肱三头肌。
- (5) 腹部和大腿。

规定动作都是按照裁判长所宣布的动作名称顺序转换。
时间一般掌握在一分钟左右。

三、自选动作的造型。

自选动作是根据运动员的体格状况，从四个不同的面



图三男女混双五个规定动作

(前、后、左、右)来显示他们或她们的体形、肌肉。每转换一个动作，必须有一个暂短的静止状态(造型静止时间没有规定)。成套自选动作中，造型动作的多少没有规定。过渡动作可以结合舞蹈、体操、芭蕾等手势和步法，但不宜过多、过长，以致喧宾夺主。自选动作所配用的音乐，应使动作和音乐的节奏及气势和谐。

自选动作规定男子个人为一分钟，女子个人为一分半钟，男女混双为二分钟。

四、运动员走上比赛台后，站在台中央，应有礼貌地面向裁判员自然直立。结束后，应收回成自然直立姿势，向裁判员鞠一个躬，并立即离台。

第六条 计分方法和名次评定

一、“预赛”（淘汰赛）的评选方法：

“预赛”也称为淘汰赛，采取不评分方法。它是根据规定人数进行挑选，其余均被淘汰。每个级别的入选运动员最多不超过15人，只有入选运动员才被允许参加“复赛”。如果参加这个级别人数不足15人，入选人数最多不超过三分之二。如不满6人，可以不经过“预赛”，直接进入“复赛”，从中选出3人参加决赛。裁判员根据各自的观察，挑选出规定的人数，并在“预赛”入选表（表一）上，把自己认为满意的划上“√”的记号，但不能多选（多选为废票）。最后由记录员把每个裁判员“预赛入选表”上的记号，分别登记在“预赛入选统计表”（表二）上，并计算每个运动员的“入选”数，当发现“入选”数中，最后二名或二名以上运动员的入选数相等时，应再作一次“比较淘汰”，直至选出规定人数为止。

二、“复赛”的评分方法：

“复赛”也称为“半决赛”。它分为“第一轮”和“第二轮”。经过这两轮的比赛，并通过最后的“比较评分”，对每个运动员评出先后的名次分，即把他们或她们中间认为最好的排为第一（即“1”分），次于第一的列为第二（即“2”分），一直排到最后一位（如果有15人参加，最后一位即为“15”分）。对这些运动员必须排列出先后不同的名次分（不能有相同分），分数越小，名次越高。

在全国锦标赛和冠军赛中，一般都设9名裁判员，把9位裁判员的评分，去掉两个最高分和两个最低分，把其余5个分数相加，即为每个运动员的“复赛评分”。如果在一般省

市或全国邀请赛中，尽可能设7名裁判员，至少是5名。都是去掉一个最高分和一个最低分，然后把其余5个(或3个)得分相加，即为运动员的“复赛评分”。

三、“决赛”的评分方法：

裁判员们根据“初决”和“集体决赛”两个阶段的综合观察结果，对参加决赛的6名运动员，分别评出第一到第六名次分。计算每个运动员的“决赛”评分方法和复赛一样。都是按规定去掉最高分和最低分，把其余分数相加，得出每个运动员的“决赛评分”。

四、“决赛总分”的计分方法：

把参赛6名运动员的“复赛评分”和“决赛评分”相加，即为每个运动员的“决赛总分”，决赛总分最少的列为第一名，稍多于第一名的列为第二名，以此类推。如遇到“决赛总分”相等时，则以“复赛”和“决赛”评分中，好名次分多的名次列前，如仍相等，则名次并列，下一名次为“空额”。

如要排列第六名以后的名次，则根据“复赛评分”的多少来决定先后名次。评分少者名次在先，多者列后。

五、“全场冠军”的计分方法：

“全场冠军”比赛是按“决赛”的比赛程序进行，它的计分方法也相同。如果有5个级别(或3个)的第一名参加“全场冠军”比赛，则裁判员根据各自的观察结果，对这5名运动员分别给以第一到第五(或第一到第三)的名次分。他们或她们在“全场冠军”比赛中的评分与个人决赛总分无关。“全场冠军”比赛中，评分最少者即获得“全场冠军”称号。

第二章 竞赛进程

第七条 男、女个人比赛进程

男子个人和女子个人健美比赛，是根据体重分级进行的，从最轻的级别开始，即由轻的级别顺次到最重的级别。每个级别都是按照“预赛”、“复赛”和“决赛”的进程进行。

一、“预赛”：它分为“预赛初审”、“分组鉴别”和“复查选定”三个阶段。

比赛开始前，副裁判长把“预赛入选表”和“裁判员备忘录”（表三），分别发给裁判员。

1、“预赛初审”：

全体运动员按号序排列，由检录员带领出场，横排在台前，面向裁判员（运动员过多时可排成多行，左右排运动员也可调换站位）。

首先由报告员按号序逐一介绍运动员单位和姓名。介绍完毕，运动员根据裁判长的口令，集体顺次向右转四次。

2、“分组鉴别”：

运动员按号序分5人为一组，逐组出场，横排站在裁判员面前。运动员根据裁判长所宣布的动作及其顺序做四个规定动作（前双肱二头肌、侧胸部、后双肱二头肌和小腿、腹部和大腿）。

3、“复查选定”：

全体运动员按号序出场，按裁判长的口令集体做“两个

转向”（前和后）的自然站立姿势（运动员过多时可采用与“预赛初审”的排列队形和调换站位相同的方法）。

副裁判长收回裁判员的“预赛入选表”，同时发下“复赛评分表”（表四）。

二、“复赛”：它分为“第一轮”和“第二轮”分别进行。

1、第一轮——自选动作比赛。

运动员按号序逐一走上比赛台站定，裁判长发出开始讯号，同时，播音员播放自选动作音乐，计时员按秒表开始计时。运动员根据音乐节奏（男子一分钟、女子一分半钟），完成自选动作。规定时间一到，计时员发出讯号，音乐停止，运动员退场。

2、第二轮——规定动作的比较评分。

全体运动员按号序出场，面向裁判员排成横队，按裁判长的讯号，集体做“两个转向”（前和后）的自然站立姿势，然后裁判长指挥运动员分成左右两边成“八字形”排列或横排在比赛台后面。

裁判长根据每位裁判员（从1号裁判员开始）提示要作“比较评分”运动员的号码进行分组（每组5~6人），然后逐组请运动员出列进行“比较评分”，直到每位裁判员认为不需要再作比较，都能准确地顺序排出第一到最后一位的名次分
为止。运动员根据裁判长所宣布的动作，集体顺序做规定动作（男子7个，女子5个）。裁判员即把所评的准确评分填写在“复赛评分表”上。复赛中的两轮比赛只评一次分。

记录员根据计分方法，计算每个运动员的“复赛评分”并将“复赛评分”最少的6名运动员列入参加“决赛”运动

