

# 健美竞赛规则

## 裁判法

第四版

中华人民共和国国家体育总局审定

北京体育大学出版社

## 出版说明

本书是参照国际健美联合会 1975 年版《国际健美竞赛规则》、《国际业余健身竞赛规则》，在我国 1979 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。

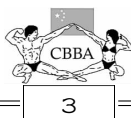
《国际健美竞赛规则》由宋兆荣翻译。《国际业余健身竞赛规则》由荣丽翻译。

经审定，予以出版发行。

上摇篇



健美竞赛规则



## 宗摇摇旨

- 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 摇摇健美竞赛通则

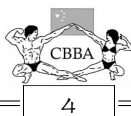
## 第一章 摇摇总摇摇则

### 第一条 摇摇竞赛类别

- 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 摇摇参赛资格

- 一、参赛运动员必须遵守《国际健美联合会（~~国际~~）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 苑分。

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 苑分。

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 苑分。

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

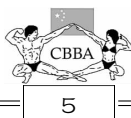
#### 一、团体名次

（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：按苑缘源猿圆员计分。即第一名得苑分，第二名得缘分，依此类推。

(二) 取前十名时：按员怨愿苑远缘源猿圆员计分。即第一名得员分，第二名得怨分，依此类推。

(三) 取前十五名时：按员远员源员猿员圆员怨愿苑远缘源猿圆员计分。即第一名得员分，第二名得远分，依此类推。

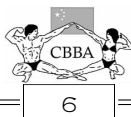
## 第二章摇违禁药物检查与处罚

### 第六条摇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（第员号）》。

### 第七条摇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（第员号）》。
- 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〔~~国体字~~ 国体字号。



## 第三章摇仲裁委员会

### 第八条摇仲裁委员会组成

仲裁委员会成员由主办单位任命（猿-缘人），设主任员人，委员圆-源人。

### 第九条摇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。

### 第十条摇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（图员）。

## 第四章摇裁判委员会

### 第十一条摇裁判委员会成员选调

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。

### 第十二条摇裁判委员会成员组成与资格

#### 一、裁判委员会成员组成

裁判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。

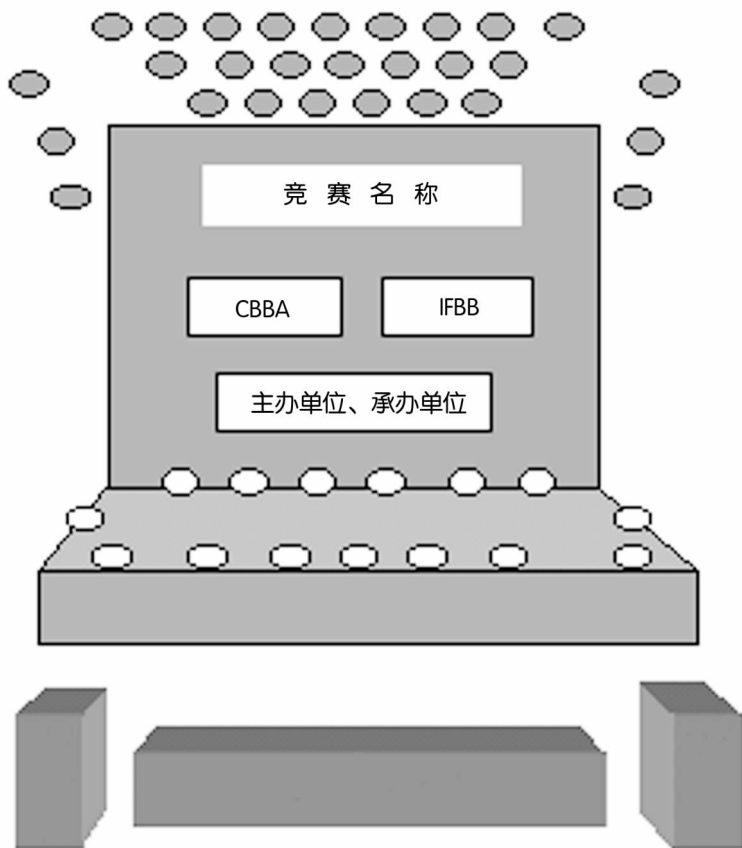
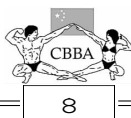


图 员摇健美竞赛场地及灯光设置

## 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》。



## 第五章摇裁判员

### 第十三条摇裁判员组成与资格

#### 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。

### 第十四条摇裁判员选调及着装

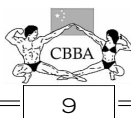
#### 一、裁判员的选调

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。

#### 第十五条摇裁判员工作纪律

- 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。

#### 第十六条摇裁判员等级

一、国际健美联合会裁判员分为：健美国际 粤级、健美国际 月级、健美国际 悦级。健美国际 粤级为最高级，健美国际 悦级为最低级。

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

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。

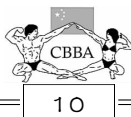
#### 第十七条摇裁判员席位设置

裁判员席位设在赛台前方视线清楚的位置（图 员）。

## 第六章摇运动员、教练员权利与义务

#### 第十八条摇运动员权利与义务

- 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 健美竞赛场地、器材与灯光要求

#### 第二十条 健美竞赛场地与器材要求

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 2 米，宽不得少于 1.5 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 8 米，宽为 5 米，高为 1.2 米，可制成拼接式。

五、在健身先生、小姐竞赛时，赛台中心必须设置规定行走路线（图 11）。

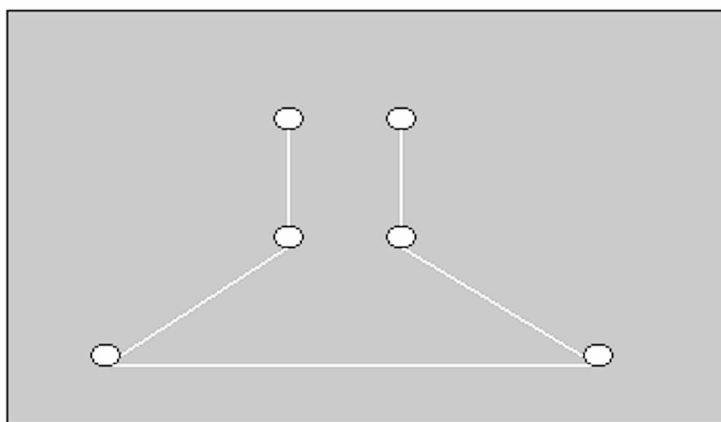


图 11 规定行走路线和造型位置（俯视）

六、赛台和表演台上必须铺有浅色地毯。

七、热身活动区和后场至前场通道必须铺设地毯。

八、后场必须配置供运动员热身活动的器材。

九、在称量体重室和运动员的住地必须配置相同式样的标准磅秤（弹簧秤除外）。

十、在丈量身高室和运动员的住地必须配置相同式样的标准量具。

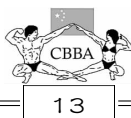
十一、赛台音响必须达到演唱会表演要求。

十二、健美竞赛的场地布置（图 12）。



## 第二十一条摇竞赛灯光要求

- 一、赛台光照必须均匀。
- 二、赛台和背幕不得有重影。
- 三、使用暖色灯，光照度不得低于  $500\text{lx}$ 。
- 四、赛台灯光设置要求见（图 员）。



## 第二部分摇健美竞赛规则

### 第八章摇健美竞赛级别及评选项目

#### 第二十二条摇健美竞赛组（级）别

##### 一、男子成年组（ $\geq 18$ 周岁以上）

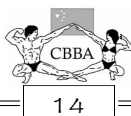
- (一) 羽量级：体重  $\leq 57$ 公斤以下（含  $57$ 公斤）。
- (二) 雏量级：体重  $57.5 \sim 63.5$ 公斤。
- (三) 轻量级：体重  $64 \sim 70$ 公斤。
- (四) 次中量级：体重  $70.5 \sim 76.5$ 公斤。
- (五) 轻中量级：体重  $77 \sim 83$ 公斤。
- (六) 中量级：体重  $83.5 \sim 89.5$ 公斤。
- (七) 轻重量级：体重  $90 \sim 96$ 公斤。
- (八) 重量级：体重  $\geq 96.5$ 公斤以上。

##### 二、女子成年组（ $\geq 18$ 周岁以上）

- (一) 羽量级：体重  $\leq 48$ 公斤以下（含  $48$ 公斤）。
- (二) 雏量级：体重  $48.5 \sim 52$ 公斤。
- (三) 轻量级：体重  $52.5 \sim 56.5$ 公斤。
- (四) 次中量级：体重  $57 \sim 61$ 公斤。
- (五) 中量级：体重  $61.5 \sim 65.5$ 公斤。
- (六) 重量级：体重  $\geq 66$ 公斤以上。

##### 三、男子青年组（ $\leq 17$ 周岁以下）

- (一) 轻量级：体重  $\leq 56.5$ 公斤以下（含  $56.5$ 公斤）。



(二) 中量级：体重  $75.00 \sim 90.90$  公斤。

(三) 次中量级：体重  $90.90 \sim 106.80$  公斤。

(四) 重量级：体重  $106.80$  公斤以上。

四、女子青年组（ $20$ 周岁以下）

(一) 轻量级：体重  $45.00$  公斤以下（含  $45.00$  公斤）。

(二) 中量级：体重  $45.00 \sim 56.70$  公斤。

(三) 重量级：体重  $56.70$  公斤以上。

五、男子元老组（ $35$ 周岁以上）

(一) 粤组： $35 \sim 40$  周岁。

(二) 月组： $40$  周岁以上。

六、女子元老组（ $35$ 周岁以上）

(一) 粤组： $35 \sim 40$  周岁。

(二) 月组： $40$  周岁以上。

七、各组别的年龄界定

以出生年月日为准。

第二十三条 摇健美特别奖评选项目

一、最佳健美表演奖。

二、最佳小腿肌奖（男）。

三、最佳腹肌奖（女）。

四、进步最快奖。

## 第九章 摇健美竞赛

第二十四条 摇健美运动员级别调整及更换

一、当运动员需要作级别调整时，必须在称量体重前由领队或教练员提交书面申请。



二、当参赛运动员需作更换时，必须在称量体重前由领队或教练员提交书面申请。

### 第二十五条摇健美运动员称量体重与抽签

一、运动员必须在赛前一天称量体重。

二、运动员称量体重时必须着比赛服装，并由裁判长检查比赛服装。

三、称量体重顺序为：先男后女；先轻后重。

四、运动员体重与原报名级别不符时，允许在10分钟内重复称量。若在规定时间内仍未达到规定体重，则取消该级别比赛资格。若体重超过原报名级别，本人自愿，可升级比赛。

五、运动员体重已与原报名级别相符时，不得降级或升级比赛。

六、未能在规定时间内称量体重的运动员，不得参加比赛。

七、参赛签号牌应在称量体重合格后，由运动员本人抽取。

八、比赛时，签号牌应牢固地佩戴在赛裤的左上方，无签号牌者不得参加比赛。

[注：签号牌直径为5厘米，用硬质白色树脂、塑料等材料制成圆形，号码用阿拉伯黑体字书写。]

### 第二十六条摇健美运动员服饰

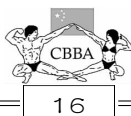
一、男运动员穿单色赛裤。

二、女运动员穿单色比基尼赛服。

三、参加男女混合双人比赛的运动员，其赛服必须一致。

四、禁止运动员在比基尼赛服内使用垫衬物，赛裤必须包臀。

五、禁止运动员穿鞋、袜、贴胶布、扎绷带、佩戴装饰品、咀嚼食物等。



六、在比赛中，检录长有权检查运动员的赛服。对赛服不符合规定的运动员，裁判长有权取消其比赛资格。

### 第二十七条 健美运动员着色与擦油

- 一、允许使用人工色剂，但不得有任何勾画。
- 二、允许参赛运动员擦抹植物油、润肤膏，但用量必须适度。

### 第二十八条 健美竞赛动作

#### 一、自然站立

运动员自然站立，吸腹挺胸，头部正直，两眼平视，两臂自然下垂于体侧，身体各部位肌肉不得故意收缩，从前后左右四个方位展示体形。

#### 二、竞赛规定动作

##### (一) 前展肱二头肌 (图 獾)

面向裁判员自然站立，吸腹成空腔，抬起两臂，弯屈肘部略高于肩，两手握拳，屈腕，用力收缩肱二头肌及全身肌肉。

##### (二) 前展背阔肌 (图 源)

面向裁判员自然站立，吸腹成空腔，两手握拳置于腰部，用力收缩背阔肌及全身肌肉。

##### (三) 侧展胸部 (图 缘)

侧向 (以右侧为例) 裁判员自然站立，右腿屈膝，前脚掌着地，吸腹挺胸，左手握住右手腕，屈肘，用力收缩胸部及全身肌肉。

##### (四) 后展肱二头肌 (图 远)

背向裁判员自然站立，一腿后移，屈膝，前脚掌着地，抬起两臂，弯屈肘部略高于肩，两手握拳，屈腕，用力收缩肱二头肌及全身肌肉。