

# 2024 年“万里杯”普陀区健身健美邀请赛 竞赛规程

## 前言：

伴随着上海市体育领域第一部综合性、基础性的地方性法规，《上海市体育发展条例（以下简称《条例》）》于明（2024）年1月1日的正式推广，为切实履行并辅助上海市体育局下达并学习条例精神，我司将竭力推广此类赛事与活动的大力推广。

赛事的举办与推广也是我司为响应习近平总书记关于体育的重要论述和考察上海重要讲话精神、修订《体育法》的重要体现，是全面落实党中央、国务院及上海市委关于体育事业发展决策的重要举措，加快推进全球著名体育城市建设提供了坚实的成长空间。

此外，《条例》的颁布也将大力丰富我国“全名健身 全民运动”的思想方针，加强体育赛事统筹规划，发展新兴体育赛事，鼓励社会力量办赛的宗旨，安全有序的举办各类赛事，细化体育赛事的无形资产权力，培育本土体育赛事品牌并创建和完善体育赛事体育指标体系等等一系列惠民措施。

近年来，健身健美运动在全国范围内逐渐兴起，越来越多的人随着疫情过后意识到健康生活的重要性。为响应这场潮流盛宴，我们计划在普陀区策划一场健身健美及瑜伽比赛，旨在为全国各

地广大健身爱好者提供一个展示自己魅力和肌肉美平台，激励更多人加热健身健美运动。

### **办赛目标：**

1. 响应并推广新《上海市体育发展条例》的深远意义
2. 促进体育产业与相关产业融合与积聚发展
3. 提升全民健身健美运动的知名度和影响力。
4. 鼓励更多人参与健身健美运动，促进健康生活方式的普及。
5. 促进体育运动项目职业化、标准化、市场化
6. 保障运动员权益，促进运动员就业、创业等服务工作平台
7. 推广并扩大行业赛事影响力、辐射更多人群
8. 输出更多体育后备人才选拔培养

### **一、比赛名称**

2024年“万里杯”普陀区健身健美邀请赛

### **二、比赛日期和地点**

（一）2024年6月22日至6月23日在普陀区万里街道剧场内举行；

（二）6月22日下午13:00-16:00报到，丈量身高、称量体重（含技术指导会议）；

6月23日9:00-18:00比赛。

### **三、比赛组织**

(一) 指导单位：普陀区体育局

(二) 技术支持：上海市健身健美协会

(三) 主办单位：

上海鼎蕴健身有限公司

上海恒美健身服务有限责任公司

(四) 赞助单位：

万里街道总工会、

#### **四、参赛单位**

各区级行政单位、事业单位、行业体协健美健身协会，健美健身俱乐部、大专院校、体育院系、企业及个人。

#### **五、健身健美邀请赛**

(一) 比赛项目、分组及年龄规定

1. 男子比赛项目

1) 传统健美

2) 古典健美

3) 男子健体

4) 男子健身模特

5) 男子健体大学生组

6) 健美大师公开组

2. 女子比赛项目

1) 健身比基尼

2) 女子健身模特

### 3) 健身比基尼大学生组

(二) 年满 16 周岁的中国公民可报名参赛

(三) 比赛分组与身高 (CM) 、体重 (KG) 规定

#### 1.传统健美按体重划分 4 个组别:

--60kg 级: 体重 60kg(含)以下

--70kg 级: 体重 60.01-70kg(含)

--80kg 级: 体重 70.01-80kg(含)

--80kg 及以上: 体重 80.01 以上

#### 2.古典健美按身高划分 2 个组别:

--176cm(含)以下, 体重 (kg)  $\leq$  身高 (cm) -100+4(kg)

--176.01(含), 体重 (kg)  $\leq$  身高 (cm) -100+7(kg)

#### 3.男子健体按身高分 3 个组别:

--身高 176cm (含) 以下;

--身高 176.01-182cm (含);

--身高 182.01cm 以上。

#### 4.男子健身模特按身高分 2 个组别:

--身高 176cm (含) 以下;

--身高 176.01cm 以上。

#### 5.男子健体大学生组按身高分 3 个组别:

--A 组: 身高 176cm (含) 以下;

--B 组: 身高 176.01-182cm (含);

--C 组: 身高 182.01cm 以上。

6.健美大师公开组：

--年龄 50 岁以上（含 50 岁）：1974 年 6 月 22 日以前出生。

7.健身比基尼按身高分 3 个组别：

--身高 160cm（含）以下；

--身高 160.01-168cm（含）；

--身高 168.01cm 以上。

8.女子健身模特按身高分 2 个组别：

--身高 164cm（含）以下；

--身高 164.01cm 以上。

9.健身比基尼大学生组按身高分 3 个组别：

--A 组：身高 160cm（含）以下；

--B 组：身高 160.01-168cm（含）；

--C 组：身高 168.01cm 以上。

## **六、比赛办法**

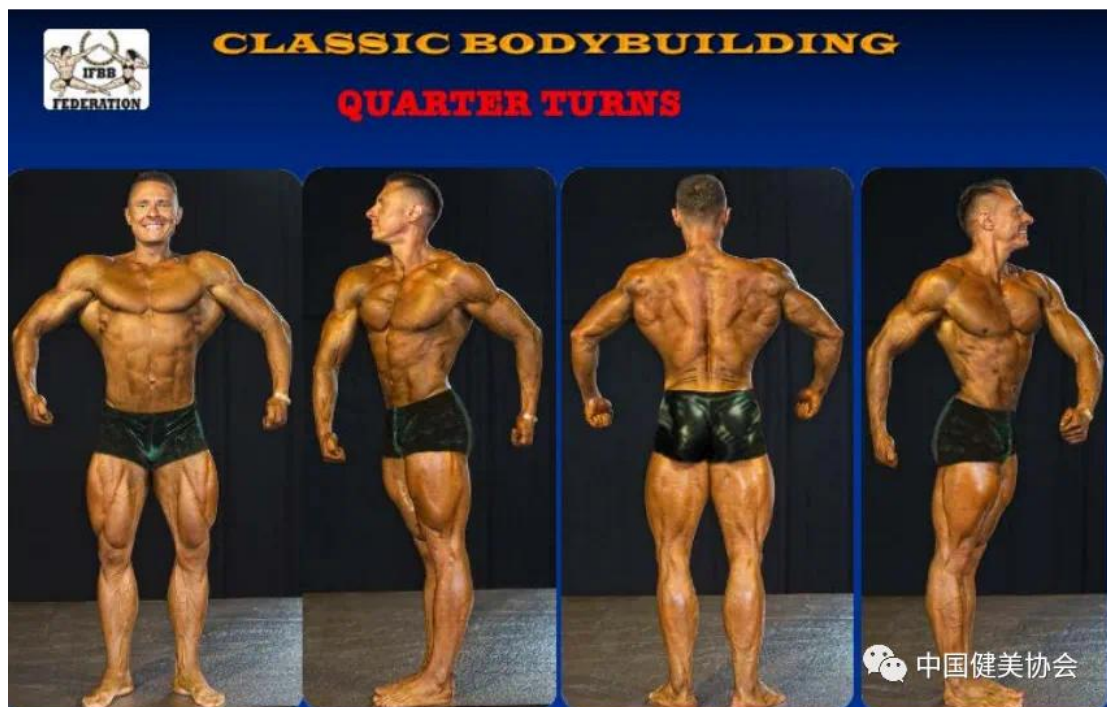
（一）比赛执行中国健美协会 2021 年新版《健身健美竞赛规则》。

（二）各组(级)比赛根据报名人数进行预赛、半决赛和决赛。

（三）传统健美比赛运动员需身着单色、不透明短裤。运动员可自行选择赛服的颜色、布料、质地和样式。赛裤须至少盖住 3/4 的臀肌。侧边不少于 5cm。不允许使用填充物。



(四) 古典健美项目比赛取消四个转向动作。运动员需身着任意单色、不透明体操短裤。侧边至少为 15cm，盖住全部臀肌及前侧部位，不允许使用填充物。





(五) 男子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。



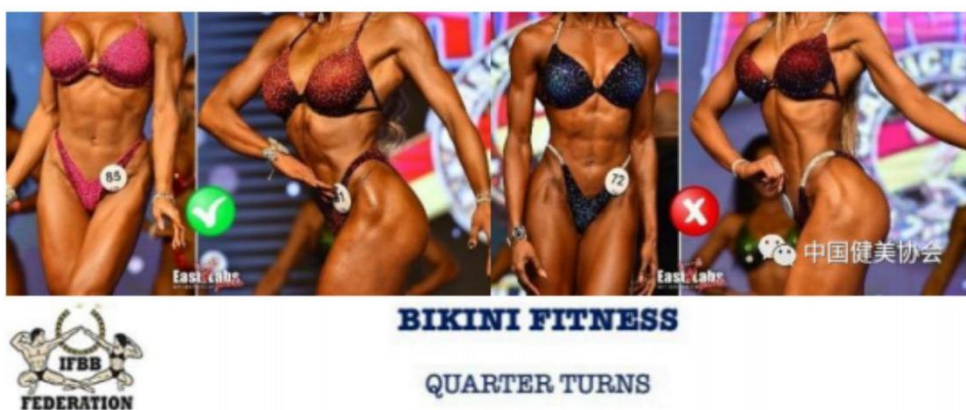
(六) 男子健身模特比赛按以下方式进行

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，不允许佩戴装饰物及填充物。
3. 前6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。



(七) 健身比基尼比赛按以下方式进行

1. 预赛穿自选比基尼展示形体。
2. 决赛穿自选比基尼走 1 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 1/3 臀部。



(八) 女子健身模特比赛按以下方式进行

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 6 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) 运动员可兼项参加健美、健身小项，但健美与健身项目不可交叉兼项。

(十) 丈量身高、称量体重和检录时对运动员的比赛服装、鞋进行检查，不符合规定不允许参赛。

(十一) 报名后更换比赛项目可在赛前报到时向竞赛裁判组提出申请。

## 七、参加办法

(一) 每队可报领队1人，教练员2人，运动员不限。运动员不能兼任领队和教练。

(二) 参赛单位自行办理比赛期间伤病意外事故保险(含往返赛区途中及在比赛期间可能发生的伤病)，自行承担可能发生的医疗费用。

(三) 参赛队需按时报到和参加赛前有关会议，无故缺席者视为放弃参赛。

(四) 各队参加计团体总分的运动员人数不限。

(五) 传统健美、古典健美、男子健体、健身比基尼、男子健身

模特、女子健身模特比赛获得组（级）别前3名的运动员参加同项目全场冠军比赛，男子健体和健身比基尼大学生组（级）别冠军参加男子健体、健身比基尼全场冠军比赛。

（六）级别不足3人（含3人）将合并至人数少的组别。当人数相同时，小级（组）别向大级（组）别合并组。

## 八、报名和报到

（一）接受团队和个人报名，运动员跨队报名无效。

（二）参赛运动员、领队、教练员于（2024年6月22日）前完成报名。参赛运动员必须在称量体重、丈量身高前完成运动员报名。



（报名二维码）

（三）参赛运动员必须持有效期内身份证报到，大学生组运动员必须持学籍内学生证报到。

（四）请参赛人员将参赛自选音乐于现场报到时交验。

（五）比赛报到地点另行通知，报到时间6月22日14点前。

（六）本次比赛裁判组在接受运动员报到时，将依照 Brozek(1963)改良公式，对目测不适合参赛的运动员进行体脂测量。测量标准

为：男子体脂率不大于 18%（含），女子体脂率不大于 21%（含）。测量结束不符合上述标准的运动员，大赛组委会将不接受参赛报到。

## 九、录取名次与奖励

（一）团体名次录取前 6 名。计分方式根据各队运动员在各项（组）比赛中的前 6 名成绩按 7、5、4、3、2、1 计算，即获第 1 名计 7 分，第 2 名计 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。

（二）各项（组）比赛录取前 6 名。

（三）获团体前 6 名的队伍颁发牌匾。

（四）全场冠军颁发奖杯、奖牌、证书和奖金，第 2 至 3 名颁发奖牌、证书和奖金，第 4 至 6 名颁发证书；获得各单项比赛前 3 名的运动员颁发奖牌、证书，4 至 6 名颁发证书。

比赛奖金 1.38 万元，按以下方式分配：全场第一名 1000 元、第二名 800 元、第三名 500 元。

## 十、费用

（一）参赛单位及个人的食宿费、交通费自理。

（二）比赛技术服务费 399 元/项（含油彩），兼项技术服务费 99 元/项。大学生比赛技术服务费优惠价：300 元/项（含油彩），兼项 99 元 /项。报名缴费成功后，比赛技术服务费不予退回。

如因不可抗拒原因导致无法参赛，比赛技术服务费须于缴费 1 个

月内申请退款，逾期不予办理。

## **十一、药物违规防范检查和处罚办法**

药物违规防范检查和处罚办法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。如发生任何兴奋剂阳性或其他兴奋剂违规事件，将按照相关规定进行严厉处罚。

## **十二、仲裁与诉讼**

在本项目赛事和活动中的纠纷，由组委会仲裁委员会裁决为最终裁决。参赛运动员须在比赛结束前，书面提交仲裁委员会。

## **十三、其他**

（一）按照国际健美联合会《国际健美健身竞赛规则》要求，参赛运动员只能使用喷涂类液体油彩，禁止使用涂抹类膏状油彩。大赛组委会不接受除指定喷涂液体油彩以外的其他油彩品牌产品和企业在赛场和运动员驻地销售。油彩服务仅限于基础颜色喷涂，油彩不包含提亮油和遮瑕膏服务。

（二）赛事组织方及其合作伙伴有权使用运动员的竞赛图片和视频进行旨在促进健身健美运动发展的各项宣传活动。

（三）本次比赛裁判员由上海市健身健美协会指派。

（四）未尽事宜，另行通知。

（五）本规程由赛事组委会负责解释。