# 2019年哈尔滨工业大学阳光体育之 第九届“真材杯”健美大赛比赛规程

比赛项目：

男子：卧推、深蹲、引体向上、平板支撑、形体展示

女子：仰卧起坐、平板支撑、形体展示

比赛办法：

初赛

男子项目：

1、卧推：取前8名进入决赛。

2、深蹲：取前8名进入决赛。

3、引体向上：直接决出前3名。

4、平板支撑：直接决出前3名。

5、形体展示：取前30%进入决赛展示。

女子项目：

1、平板支撑：直接决出前3名。

2、仰卧起坐：直接决出前3名。

决赛

男子项目：

1、卧推：参赛选手抽签决定上台顺序，取前三名

2、深蹲：参赛选手抽签决定上台顺序，取前三名。

3、形体展示：依据规则展示，取前三名。

比赛细则：

男子项目

1、卧推：每人3次推举机会，轮流上台，限时1分钟，完成重量大者胜出，要求臀、背不能离凳。

2、深蹲：每人3次深蹲机会，轮流上台，限时1分钟，完成重量大者胜出，要求最低处臀部低过膝盖。

3、引体向上：计时1分钟，完成标准动作数目多的选手即胜出，要求最高处下巴过杠。

4、平板支撑：选手同时上台开始计时，依照标准姿势，坚持时间最久者胜出。

5、形体展示：见形体展示规则。

女子项目：

1、仰卧起坐：限时1分钟，完成标准动作数量多的选手即胜出。

2、平板支撑：选手同时上台开始计时，依照标准姿势，坚持时间最久者胜出。

形体展示规则

初赛：

1、时间：2019年7月10日

2、地点：一区活动中心101

3、方式：执行中国健美协会审定的《健美健身竞赛规则和裁判法》。 队员每人自行配乐进行至多3分钟（2分钟自然站立与规定动作，1分钟自由造型）竞赛规定动作与自由造型展示（参见《健美竞赛动作规范》）。

决赛：

1、时间：2019年7月13日

2、地点：一区活动中心301

3、方式：执行中国健美协会审定的《健美健身竞赛规则和裁判法》。 队员每人自行配乐进行至多3分钟（2分钟自然站立与规定动作，1分钟自由造型）竞赛规定动作与自由造型展示（参见《健美竞赛动作规范》）。参赛队员面对专业评委与大众评审团进行比赛动作，满分100分，专业评委占80%，大众评审团占20%。

4、健美竞赛动作规范：

⑴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

⑵竞赛规定动作

①前展肱二头肌

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

②前展背阔肌

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

③侧展胸部

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

④后展肱二头肌

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

⑤后展背阔肌

背向裁判员自然站立，一腿后移，屈膝，前脚掌着地，吸腹含胸，两手握拳置于腰部，用力收缩背阔肌及全身肌肉

⑥侧展肱三头肌

侧向（以右侧为例）裁判员自然站立，左腿后移，屈膝，前脚掌着地，右臂垂于体侧，左手经体后握住右手腕，用力收缩肱三头肌及全身肌肉

⑦前展腹部和腿部

面向裁判员自然站立，一腿前伸，身体重心置于后腿，屈膝，双手置于头后，用力收缩腹部、腿部及全身肌肉

⑶自由造型

①造型：从前、后、左、右、上、下等方位展示身体各部位肌群和体形

②动作数量：不得少于10个，每个造型应有停顿

③时间：60秒

5、比赛配乐

⑴主题积极向上

⑵形式、类型不限

⑶要完整、流畅

[注]①比赛配乐可自行准备，也可采用大会安排的随机音乐

②参赛队员须在正赛前一天晚确认配乐并将其发送至执行委员会处

6、比赛着装

⑴运动员须裸露上身，穿单色赛裤（必须包臀），不需要穿着健美专用短裤

⑵禁止运动员在赛服内使用垫衬物

⑶运动员的号码牌必须牢固地挂在赛裤的左前侧

⑷运动员在比赛中不准穿鞋、袜，不准戴手表、手镯、脚镯、项链、耳环假发和其他装饰物；身上不准贴胶布或裹绷带

⑸运动员可在教练员指导下进行着色

7、评分细则

⑴评分标准：专业评委占80%，大众评审团占20%。

①专业评委

a.肌肉：肌肉围度、肌肉质量、肌肉状态，占10%

b.匀称：骨架匀称、肌肉匀称，占10%

c.规定动作：占20%

d.自由造型：占20%

e.肤色：皮肤、色泽，占10%

f.仪表与气势：形象、姿态、发型、赛场表现，占10%

②大众评审团：1票即为1分

⑵选手最终得分=各专业评委的平均分+大众评审团分数