

健身健美（专项）

健身、健美造型训练



健美健身竞赛规则：比赛通则、技术规则

健美：健美运动 2000 余年前在古希腊萌芽，复兴于 19 世纪末的美国，1940 年美国爷爷体育运动联合会举办了第一次真正意义上的健美比赛。目前，健美运动发展拓展为健美、古典健美、和竞技古典健美三个主要类别。

女子健体、男子健体：女子健体于 2012 年 11 月 11 日在厄瓜多尔瓜亚基尔的 IFBB 代表大会上被正式立项，2013 年正式设项比赛。

比基尼健身：2010 年 11 月 7 日在阿塞拜疆巴库的 IFBB 常委会和会员国代表大会上被正式立项，2011 年正式设项比赛。

形体：2002 年 10 月 27 日在埃及开罗召开的 IFBB 会员国代表大会上被正式立项。

健身：女子健身项目由 IFBB 在 20 世纪 90 年代初提出。1995 年 12 月 3 日，在美国关岛召开的 IFBB 会员国代表大会上被正式立项。1996 年正式开始比赛。男子健身项目由 CBBA 于 2001 年 9 月在中国率先开展，2005 年 11 月 27 日在中国上海召开的 IFBB 会员国代表大会上被正式立项。

健身模特：2006 年 11 月，中国健美协会在广州举办了首届体育模特比赛。2015 年 11 月 6 日，在西班牙尼多梅召开的 IFBB 会员国代表大会上，男、女健身模特被正式立项。

健美与女子健体动作造型



(一) 健美技术标准

- 1、前展双肱二头肌：面向裁判员,双腿 40~50 厘米间距开立,脚伸向侧前方脚尖撑地,身体重心移至支撑腿。吸腹成空腔,抬起两臂,弯屈肘部略高于肩,两手握拳,屈腕,用力收缩双侧肱二头肌及全身肌肉
- 2、前展双背阔肌：面向裁判员,双脚间距约 15-20cm 平行站立。吸腹成空腔,双手握拳分开拇指叉按于腰部,用力扩展双侧背阔肌并收缩全身肌肉。
- 3、侧展胸部：侧向裁判员并脚站立,右腿弯曲,前脚掌着地,右手紧握拳,左手握住右手腕,屈肘,吸腹挺胸,用力收缩胸部、小腿及全身肌肉。
- 4、后展双肱二头肌：背向裁判员站立,两腿开立,单腿屈膝后移,前脚掌撑地。抬起双臂,弯屈肘部略高于肩,两手握拳,屈腕,用力收缩双侧肱二头肌及全身肌肉。
- 5、后展双背阔肌：北向裁判员,双脚间距约 15-20cm 平行站立。吸腹含胸,两手握拳分开拇指叉按于腰部,用力扩展双侧背阔肌并收缩全身肌肉。
- 6、侧展肱三头肌：侧向裁判员站立,左侧腿部微屈膝,支撑身体重心,右腿屈膝后移,前脚掌撑地。左臂垂于体侧,右手经体后握住左手腕,用力收缩肱三头肌及全身肌肉。
- 7、前展腹部和腿部：面向裁判员站立,单腿前伸或平行站立,身体重心置于另一条腿或两腿间,屈膝,双腿置于头后,用力呼气,压缩腹部,收缩腿部及全身肌肉。

(二) 女子健体技术动作



- 1、前展双肱二头肌：面向裁判员站立，双腿开立，一侧脚掌撑地。吸腹成空腔，抬起两臂，弯屈肘部略高于肩，两手手指分开造型，用力收缩双肱二头肌及全身肌肉。
- 2、侧展胸部：侧向裁判员站立，右腿弯屈，左腿前伸，前脚掌着地。吸腹挺胸，双手掌心向下，手指伸直，右手压住左手腕，双臂伸直，用力收缩胸部及全身肌肉。
- 3、后展双肱二头肌：背向裁判员站立，双腿开立，一侧脚掌撑地，吸腹成空腔，抬起双臂，弯屈肘部略高于肩，两手手指分开造型，用力收缩双肱二头肌及全身肌肉。
- 4、侧展肱三头肌：侧向裁判员站立，右腿弯屈，左腿前伸、脚掌着地，左臂垂于体侧，右手经体后握住左手腕，用力收缩肱三头肌及全身肌肉。

男子健体和比基尼健身造型

（一）男子健体技术动作



- 1、正面站立：运动员面向裁判，自然站立，吸腹挺胸，头部正直，两眼与头部、身体同方向平视前方。一侧腿侧伸前脚掌撑地，同侧手臂屈肘，四指向前、拇指分开叉置

于腰部,身体重心置于另一侧支撑腿,同侧臂微屈肘自然下垂于体侧,适度扩展背阔肌。

2、左侧向站立:由正面站立向右转体 90 度成左侧向站立。上身略左转面向裁判,左腿微屈支撑身体重心,左手四指向前、拇指分开置于左髋臀部,右膝弯曲后伸,前脚掌撑地,右臂微屈肘、右手分指造型垂置于体前。身体各部位肌肉不得过度收缩。

3、背向站立:由左侧向站立向右转体 90 度成背向裁判站立,头部正直,两眼与头部、身体同方向平视前方。一侧侧伸前脚掌撑地,同侧手臂屈肘,四指向前、拇指分开叉置于腰部,身体重心置于支撑腿,同侧臂微屈肘自然下垂于体侧,适度扩展背阔肌。

4、右侧向站立:由背面站立向右转体 90 度成右侧向站立。上身略右转面向裁判,右腿微屈支撑身体重心,右手放(叉)置于右髋臀部,左膝弯曲后伸,前脚掌撑地,左臂微屈肘、左手分指造型垂置于体前。身体各部位肌肉不得过度收缩。

(二) 比基尼健身技术动作



1、正向站立:运动员吸腹挺胸、提臀、头部正直,肩膀向后打开,两眼与头部、身体同方向平视前方站立。髋部侧移,同侧手置于髋脊上。另侧腿微向前侧方移动,前脚掌撑地,同侧手造型,手臂微屈自然下垂。身体重心、髋部和手臂适时交替移动。

2、左侧向站立:运动员向右转体 90 度,身体左侧转向裁判席,上身略左转、头部正直,目视裁判。右腿膝部伸直、全脚掌着地站立,右手置于右髋脊上,收腹挺胸,提升左髋,左腿膝关节微屈,左脚略前伸,前脚掌撑地。左手造型,左臂微屈,自然下垂于身体中心线左后侧。

3、背向站立:运动员右转体 90 度,将背部正对裁判员,髋部侧移,同侧手置于髋脊上。另侧腿微向前侧方移动,前脚掌撑地,同侧手造型,手臂微屈自然下垂。双肩后展。腰椎自然弯曲或轻微前凸,上背部挺直,抬头。身体重心、髋部和手臂适时交替移动。上身和头始终面向背幕,不得转向裁判。

4、右侧向站立:运动员向右转体 90 度,身体右侧转向裁判席,上身略右转、头部正直,目视裁判。左腿膝部伸直、全脚掌着地站立,左手置于髋脊上,收腹挺

胸，提升右髋，右腿膝关节微屈，右脚略前伸，前脚掌撑地。右手造型，右臂微屈，自然下垂于身体中心线右后侧。

形体与男子健身形体轮造型学习

（一）形体技术动作



1、正面站立：面向裁判席直立，双脚并拢或足跟并拢脚尖打开 30 度，双膝并拢，收腹挺胸，肩微后张头部正直，两眼平视前方，双臂保持于身体中心线侧位，双肘微屈，双手掌心面对身体，略加张力，距身体约 10 厘米，自然下垂于体侧。

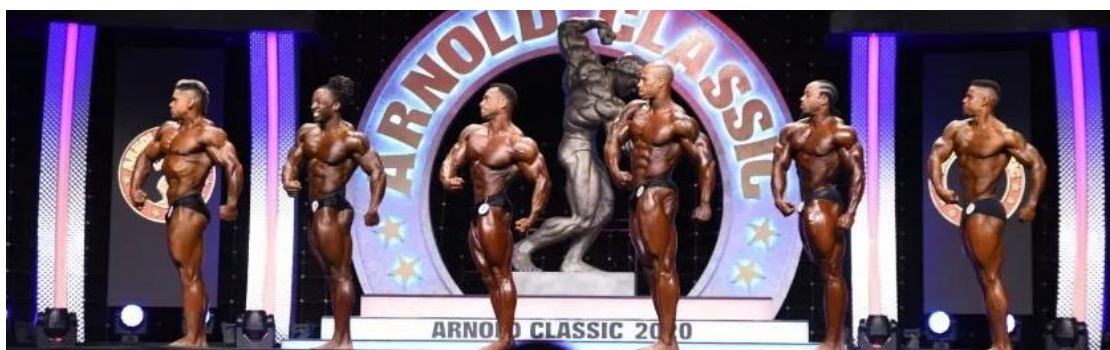
2、左侧向站立：左侧向裁判席直立，双脚并拢或足跟并拢脚尖打开 30 度，双膝并拢，收腹挺胸，肩微后张，头部正直，两眼平视前方，左肩略降低、右肩稍升高，左臂肘部稍微弯曲置于身体中心线后侧，右臂肘部稍微弯曲置于身体中心线前方，双手掌心面向身体，略加张力，距身体约 10 厘米，自然下垂于体侧。

3、背向站立：背向裁判席直立，双脚并拢或足跟并拢脚尖打开 30 度，双膝并拢，收腹挺胸，肩微后张，头部正直，两眼平视前方，双臂保持于身体中心线侧位，双肘微屈，双手掌心

面对身体，略加张力，距身体约 10 厘米，自然下垂于体侧。

4、右侧向站立：右侧向裁判席直立，左臂在前，右臂在后双脚并拢或足跟并拢脚尖打开 30 度，双膝并拢，收腹挺胸，肩微后张，头部正直，两眼平视前方，右肩略降低、左肩稍升高，左臂肘部稍微弯曲置于身体中心线后侧，右臂肘部稍微弯曲置于身体中心线前方，双手掌心面向身体，略加张力，距身体约 10 厘米，自然下垂于体侧。

（二）男子健身形体轮技术动作



- 1、正面站立：面向裁判席直立，双脚并拢或足跟并拢，脚尖打开 30 度，双膝并拢，收腹挺胸，肩微张，头部正直，两眼平视前方，双臂保持于身体中心线侧位，双肘微屈，双手掌心面对身体，略加张力，距身体约 10 厘米，自然下垂于体侧。
- 2、左侧向站立：左侧向裁判席直立，双脚并拢或足跟并拢脚尖打开 30 度，双膝并拢，收腹挺胸，肩微张，头部正直，两眼平视前方，左肩略降低、右肩稍升高，左臂肘部稍微弯曲置于身体中心线后侧，右臂肘部稍微弯曲置于身体中心线前方，双手掌心面对身体，略加张力距身体约 10 厘米，自然下垂于体侧。
- 3、背向站立：背向裁判席直立，双脚并拢或足跟并拢脚尖打开 30 度，双膝并拢，收腹挺胸，肩微张，头部正直，两眼平视前方，双臂保持于身体中心线侧位，双肘微屈，双手掌心面对身体，略加张力，距身体约 10 厘米，自然下垂于体侧。
- 4、右侧向站立：右侧向裁判席直立，双脚并拢或足跟并拢脚尖打开 30 度，双膝并拢，收腹挺胸，肩微张，头部正直，两眼平视前方，右肩略降低、左肩稍升高，左臂肘部稍微弯曲置于身体中心线后侧，右臂肘部稍微弯曲置于身体中心线前方，双手掌心面对身体，略加张力距身体约 10 厘米，自然下垂于体侧。

健身模特造型

（一）男子、女子健身模特形体轮



（二）、男子晚礼服技术动作标准



1、正向站立：运动员面向裁判、自然站立、吸腹挺胸，头部正直，两眼与头部、身体同方向平视前方。一腿侧伸前脚掌撑地，同侧手臂屈肘，手叉置于腰部，身体重心置于另一侧支撑腿，同侧臂微屈肘自然下垂于体侧，适度扩展背阔肌（或双脚平行站立，双脚间距不超过肩宽，双手叉腰或自然下垂于体侧）。

2、左侧向站立：由正面站立向右转体 90 度左侧向站立。上身略左转面向裁判，左腿微屈支撑身体重心，左手叉置于左髋臀部，右膝弯曲后伸，前脚掌撑地，右臂微屈肘、右手分指造型垂直于体前。身体各部位肌肉不得过度收缩。

3、背向站立：由左侧向站立向右转体 90 度成背向裁判站立，头部正直，两眼与头部、身体同方向平视前方。一腿侧伸前脚掌撑地，同侧手臂屈肘，手叉置于腰部，身体重心置于支撑腿，同侧臂微屈肘自然下垂于体侧，适度扩展背阔肌（或双脚平行站立，双脚间距不超过肩宽，双手叉腰或自然下垂于体侧，头偏向一侧。）

4、右侧向站立：

由背面站立向右转体 90 度成右侧向站立。上身略右转面向裁判，右腿委屈支撑身体重心，右手放（叉）置于右髋臀部，左膝弯曲后伸，前脚掌撑地，左臂微屈肘、左手分指造型垂直于体前。身体各部位肌肉不得过度收缩。

（三）女子晚礼服技术动作标准



1、正向站立：运动员吸腹挺胸、提臀、头部正直，肩膀向后打开，两眼与头部、

身体同方向平视前方站立。髋部侧移，同侧手置于髂嵴上。另侧腿微向前侧方移动，前脚掌撑地，同侧手造型，手臂微屈自然下垂。身体重心、髋部和手臂适时交替移动。

2、左侧向站立：运动员向右转体 90 度，身体左侧转向裁判席，上身略左转、头部正直，目视裁判。右腿膝部伸直、全脚掌着地站立，右手置于右髂嵴上，收腹挺胸，提升左髋，左腿膝关节微屈，左脚略前伸，前脚掌撑地。左手造型，左臂微屈，自然下垂于身体中心线左后侧。

3、背向站立：运动员右转体 90 度，将背部正对裁判员，髋部侧移，同侧手置于髂嵴上。另侧腿微向前侧方移动，前脚掌撑地，同侧手造型，手臂微屈自然下垂。双肩后展。腰椎自然弯曲或轻微前凸，上背部挺直，抬头。身体重心、髋部和手臂适时交替移动。上身和头始终面向背幕，不得转向裁判。

4、右侧向站立：运动员向右转体 90 度，身体右侧转向裁判席，上身略右转、头部正直，目视裁判。左腿膝部伸直、全脚掌着地站立，左手置于髂嵴上，收腹挺胸，提升右髋，右腿膝关节微屈，右脚略前伸，前脚掌撑地。右手造型，右臂微屈，自然下垂于身体中心线右后侧。

（四）运动装技术规定

1、运动服装：运动员应从不同方位、在赛台不同区域，以各种身体运动形式展示运动服装。在运动服装展示过程中，必须完成不少于 5 个造型动作。

2、运动器材：（1）运动器材必须是为表演主题服务的，安全性高的、轻、小型或赛会指定器材。（2）禁止使用有可能将材料遗落在赛台的器材。

3、表演时限：表演时间限定个人不超过 30 秒，集体表演不超过 60 秒。

4、规定路线：（1）运动员逐一上场 30 秒动作展示（2）全体不定位表演（3）站成一排

双人动作造型



健美混合双人：1983 年在新加坡 IFBB 会员国代表大会上，混合双人被正式立项。2013 年在摩洛哥马拉喀什召开的 IFBB 会员国代表大会上取消了女子健美项目，因此现在的混双项目对参加女子健体、女子健身或女子形体项目的女性参赛运动

员开放，与男子健美、古典健美、竞技古典健美运动员组合成混合双人进行比赛。

健体混合双人：2020年11月24日国际健联通过邮件形式至各员代表确定，男女健体混合双人项目被正式立项。

（一）健美混合双人

混合双人比赛规定动作（前展双肱二头肌、侧展胸部、后展双肱二头肌、侧展肱三头肌、展腹部和腿部）的技术标准男子如健美，女子同女子健体的同名称规定动作。

（二）健体混合双人

混合双人比赛四次向右转体的技术标准男子如健体，女子同比基尼健身的同名称规定动作。

集体动作造型

（一）项目来源

作为彰显健美健身团队意识凝聚力及其协同水平的集体造型项目不断尝试于我国不同层次的竞赛活动中。2018年中国健身锦标赛中设置了健美健身集体造型项目，标志着集体造型项目正式纳入我国健美健身竞赛体系，成为健美竞赛中的集体项目之一。

健美健身集体造型以各代表队为参赛单位，参赛人数限定为5~12人，男女不限。通过形体造型和队形变化艺术展示团队的专业训练水平，其主要评价内容包括集体造型的动作编排与健美健身运动主题的契合性、创意性、完成情况、观赏性及音乐、视频等多媒体的运用情况等。

（二）技术标准

1、表演：各团队在赛台的不同区域，在自选音乐或多媒体的配合下，以具有健美健身特征的各种形体艺术造型和运动形式，以及队列队形变换进行集体展示。造型动作须包含有健美健身比赛规定动作和经典造型，禁止可导致安全事故的造型和编排。可使用辅助表演的小型道具，禁止使用存在安全隐患和有可能将物品材料遗落于赛台的道具，赛台在道具使用前后必须保持干净。

2、表演时间限定为不超过150~180秒。