

山西省全民健身指导中心文件

晋体全健〔2026〕6号

关于举办2026年山西省健身健美锦标赛的通知

各有关单位：

为深入贯彻落实党的二十大和二十届历次全会精神，进一步推动我省全民健身运动发展，提升我省健身健美运动水平。经研究，决定于2026年5月29日至31日在阳泉市举办2026年山西省健身健美锦标赛，现将具体通知下发，请各有关单位积极组织报名。

- 附件：1. 《2026年山西省健身健美锦标赛竞赛规程》；
2. 《安全责任声明书》；
3. 《赛风赛纪和反兴奋剂承诺书》

山西省全民健身指导中心

2026年3月20日



附件 1

2026 年山西省健身健美锦标赛 竞赛规程

一、主办单位

山西省全民健身指导中心
山西省体操武术运动中心
山西省健美操健身运动协会

二、承办单位

阳泉市体育局

三、比赛时间和地点

2026 年 5 月 29 日至 31 日在阳泉市举行。

29 日报到、丈量身高、称量体重和技术会议。

30 日至 31 日比赛，6 月 1 日离会。

具体时间和安排见补充通知。

四、参赛单位

各市体育局、健身健美协会、健身健美俱乐部、大专院校、体育院系、社会团体、企业及个人。

五、竞赛项目

(一) 男子项目

1. 传统健美
2. 古典健美
3. 健体
4. 健身模特



5. 大众体育模特

(二) 女子项目

1. 健身比基尼

2. 形体

3. 健身模特

4. 大众体育模特

六、比赛分组与身高（厘米）、体重（公斤）规定

(一) 社会组

1. 传统健美按体重分 4 个组（级）别：

65 公斤级：体重 65（含）以下；

75 公斤级：体重 65.01-75（含）；

85 公斤级：体重 75.01-85（含）；

85 公斤以上级：体重 85.01 公斤以上。

2. 古典健美按身高、体重分 5 个组（级）别：

A 组：身高 168CM（含）以下，体重 \leq 身高-100；

B 组：身高 168.01-171CM（含），体重 \leq (身高-100)+2KG 体重；

C 组：身高 171.01-175CM（含），体重 \leq (身高-100)+4KG 体重；

D 组：身高 175.01-180CM（含），体重 \leq (身高-100)+6KG 体重；

E 组：身高 180CM 以上，体重 \leq (身高-100)+8KG 体重。

3. 男子健体按身高分 3 个组（级）别：

A 组：身高 170CM（含）以下；

B 组：身高 170.01-175CM（含）；

C 组：身高 175.01CM 以上。

4. 男子健身模特（设公开组）。

5. 男子大众体育模特按年龄分 3 个组（级）别：

（1）少儿组

年龄限制在 13 周岁以下。

（2）青年组

A 组：年龄 14-17 周岁；

B 组：年龄 18-23 周岁。

（3）成人组

A 组：年龄 24-35 周岁；

B 组：年龄 36-55 周岁；

C 组：年龄 55 周岁以上。

6. 健身比基尼按身高分 2 个组（级）别：

A 组：身高 164 厘米（含）以下；

B 组：身高 164.01 厘米以上。

7. 女子形体（设公开组）。

8. 女子健身模特（设公开组）。

9. 女子大众体育模特按年龄分 3 个组（级）别：

（1）少儿组

年龄限制在 13 周岁以下；

（2）青年组

A 组：年龄 14-17 周岁；

B 组：年龄 18-23 周岁；

（3）成人组

A 组：年龄 24-35 周岁；

B 组：年龄 36-55 周岁；

C组：年龄 55 周岁以上。

（二）大学生组

1. 古典健美按身高、体重分5个组（级）别：

A组：身高168CM（含）以下，体重 \leq 身高-100；

B组：身高168.01-171CM（含），体重 \leq （身高-100）+2KG体重；

C组：身高171.01-175CM（含），体重 \leq （身高-100）+4KG体重；

D组：身高175.01-180CM（含），体重 \leq （身高-100）+6KG体重；

E组：身高 180CM以上，体重 \leq （身高-100）+8KG体重。

2. 男子健体按身高分3个组（级）别：

A组：身高170CM（含）以下；

B组：身高 170.01-175CM（含）以下；

C组：身高 175.01CM以上。

3. 男子健身模特（设公开组）。

4. 健身比基尼按身高分 2 个组（级）别：

（1）身高163CM（含）以下；

（2）身高163.01CM以上。

5. 女子健身模特（设公开组）。

七、年龄规定及参赛范围

（一）社会人员可持身份证报名参加社会组比赛；

（二）年满 16 周岁的大专、本科、硕士、博士可持学生证和身份证报名参加大学生组的比赛；

（三）外籍留学生可持在校学籍证明报名参加大学生组比赛；

（四）有健身竞赛经历者报“健身模特项目”，无健身竞赛经历者报“大众体育模特项目”，不可兼报项目。

八、比赛办法

(一) 比赛执行中国健美协会最新版《健美健身竞赛规则裁判法》。

(二) 各组别(级)根据报名人数进行预赛、半决赛和决赛。

预赛前15名进入半决赛,半决赛前6名进入决赛。预赛未满15名运动员,直接进入半决赛,未满6名运动员,直接进入决赛。

(三) 男子(传统\古典)健美比赛按以下方式进行:

1. 传统健美预赛、半决赛穿单色三角裤(赛裤两侧宽度不得小于5厘米,赛裤须至少遮盖3/4臀部,不允许使用填充物。)进行定位规定动作展示,比较评分。



2. 古典健美项目比赛取消四个转向动作。预赛、半决赛穿单色三角裤(赛裤两侧宽度不得小于15CM,覆盖全部臀部及前侧,不允许使用填充物。)进行定位规定动作展示,比较评分。

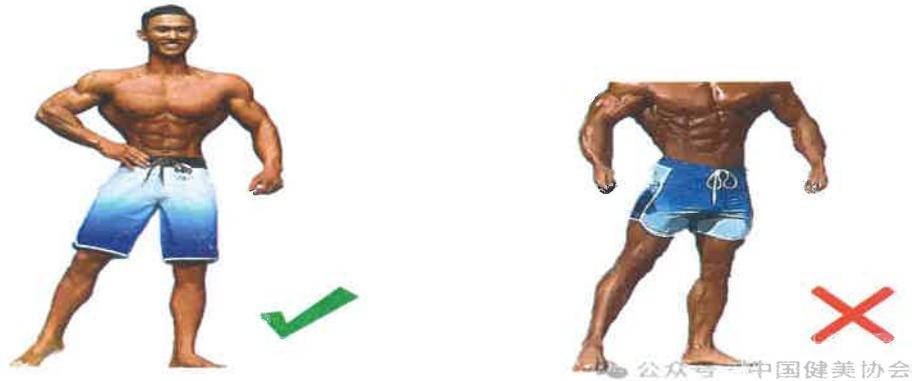


3. 决赛穿单色三角裤分别进行集体规定动作、不定位自由造型展

示和 60 秒个人自由造型展示。

(四) 男子健体比赛按以下方式进行：

1. 预赛穿非紧身黑色齐膝短裤进行形体展示；
2. 半决赛、决赛穿非紧身自选色齐膝短裤进行形体展示。



(五) 女子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. 半决赛、决赛穿自选比基尼走I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。

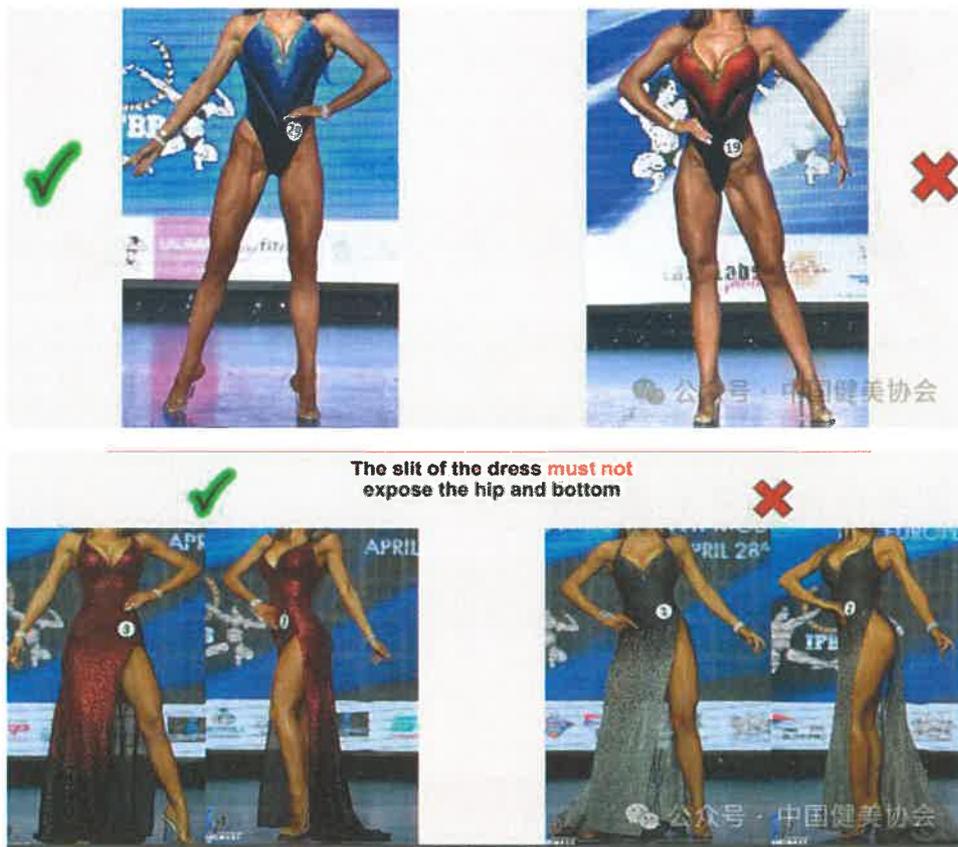


(六) 女子形体比赛按以下方式进行：

1. 预赛穿黑色比基尼展示形体。
2. 半决赛、决赛穿自选比基尼展示形体。

(七) 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10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。



(八) 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，不允许携带装饰物及填充物；
3. 前10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。

(九) 男女大众体育模特比赛按以下方式进行：

1. 预赛进行“健康体态展示轮”比赛

(1) 女子选手穿单一颜色的紧身运动背心和紧生长裤（九分裤），穿低帮运动鞋。

(2) 男子选手穿黑色紧身运动背心和紧身齐膝短裤，穿低帮运动鞋。

(3) 比赛中禁止使用道具、佩戴任何饰品及填充物。

(4) 参赛选手按号码牌顺序依次入场，走到台前后站在自己的点位上，听裁判员口令做四次向右侧转进行四个身体方位展示。

(5) 双足并拢或足跟并拢脚尖打开 30 度，双膝并拢，自然站立，收腹挺胸，头部正直，双眼平视前方，双臂自然下垂于体侧，身体各部位肌肉不得过度收缩，从前、左、后、右四个方位展示形体。

(6) 禁止使用人工色剂进行肤色妆饰。

(7) 参赛服装上不得有任何商业品牌的 LOGO、装饰物或商业化宣传标志。

2. 半决赛进行“动感活力展示轮”比赛

(1) 参赛选手可穿自选、不透明、得体的运动服装参加比赛，服装的款式、颜色、材料不限，可使用与表演风格相符的小型运动器材。

(2) 参赛选手按号码牌顺序依次入场，应从不同方位，以各种身体运动形式展示运动服装和表现小型运动器材的功能与用途，整个过程中原地动作不得超过 3 次，每次原地动作展示时间不得超过 10 秒。

(3) 表演中禁止使用存在安全隐患和可能将物品遗落于赛台的器材，在运动器材使用后必须保证赛台的干净。

(4) 禁止携带活物道具。

(5) 禁止使用人工色剂进行肤色妆饰。

(6) 参赛服装上不得有任何商业品牌的 LOGO、装饰物或商业化宣传标志。

3. 决赛进行“晋韵华裳风采秀展示轮”比赛

(1) 参赛选手可穿时装、职业装、汉服（各朝代形制）、各民族传统服饰（少数民族服装）、旗袍以及经过改良的中式时装和自备小型道具。

(2) 参赛选手按号码牌顺序，依次进行走秀展示，台前造型要求符合自己服装的礼仪动作。

(3) 选手按照规定路线进行风格展示，台前定点造型，表演时可手持小型道具，但禁止使用存在安全隐患和可能将物品遗落于赛台的道具，在道具使用后必须保证赛台干净。

(4) 禁止携带活物道具。

(5) 禁止使用人工色剂进行肤色妆饰。

(6) 参赛服装上不得有任何商业品牌的 LOGO、装饰物或商业化宣传标志。

(十) 丈量身高、称量体重和检录时，对运动员比赛服装、鞋、道具及竞赛用油彩进行检查，不符合规定不允许参赛。

(十一) 报名后不能参加比赛的运动员，请最迟于赛前10天向山西省健美操健身运动协会提出书面申请。

(十二) 报名后更换比赛项目可在报到时向竞赛裁判组提出申请，比赛开始不予受理。

九、参加办法

(一) 每队可报领队 1 人，教练员 2 人，运动员不限。运动员可以兼领队和教练。

(二) 参赛单位自行办理包含比赛期间的伤病意外事故保险(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。报到时提交保险单复印件, 否则不允许参加比赛。

(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) 社会组和大学生组的古典健美、传统健美、男子健体、健身比基尼、大众体育模特比赛项目, 获得组(级)别前三名的运动员参加同项目全场冠军比赛。

(五) 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, 大众体育模特项目除外。

(六) 健美比赛与健身比赛之间不允许兼项。

(七) 各组别健身比赛各项目之间可以兼项。

(八) 各组别健美比赛各项目之间可以兼项。

(九) 大学生可以参加社会组体育模特项目的比赛, 但不能参加社会组其他项目的比赛。

十、录取名次与奖励

(一) 各组、级别比赛录取前6名, 不足6名减1名录取。

(二) 比赛设特别奖:

1. 古典健美比赛设“最佳腹肌奖”;
2. 传统健美比赛设“最佳肌肉奖”;
3. 男子健体比赛设“最佳风度奖”;
4. 健身比基尼比赛设“最佳风采奖”;
5. 女子形体比赛设“最佳形体奖”;
6. 男子、女子健身模特比赛各设“最佳健模奖”;

7. 男子、女子体育模特比赛各设“最佳体模奖”；

(三) 获得各组、各级别比赛前 6 名和特别奖的运动员颁发证书；社会组和大学生组获得前 3 名运动员颁发奖牌、证书、奖金及物质奖励；社会组和大学生组获得全场冠军运动员颁发奖杯、证书、奖金及物质奖励。奖金及物质奖励详见补充通知。

十一、报名和报到

(一) 报名

本次大赛接受团队和个人报名，运动员跨队重复报名无效。报名截止日 2026 年 5 月 15 日 18:00，逾期报名或不按规定报名，不予受理。

报名联系人：弓秀萍老师 联系方式 13633440881

杜媛雯老师 联系方式 13934222705

牛斯然老师 联系方式 18635147992

报名信息填报说明：报名信息将在秩序册、成绩册、证书等各类比赛文件中体现，请提交报名表前认真核对，一旦确认提交后，不得修改。如出现信息漏报、错报、多报等，由参赛单位或个人自行负责。

(二) 报到

1. 裁判员、运动员报到时间及地点等具体事宜见补充通知。

2. 裁判员报到时须携带裁判员等级证书，不符合等级要求和不按时报到者，大会将不安排裁判工作，费用自理，期间相关安全责任自负。

3. 运动员报到时，须提供下列材料，缺一项不得参赛。

(1) 二代（三代）身份证原件；

(2) 《意外伤害保险单》复印件；

(3) 《身体健康证明》日期为 2026 年 5 月 15 日以后（卫生机构

出具)；

(4) 《安全责任声明书》；

(5) 《赛风赛纪和反兴奋剂承诺书》。

4. 大会不接受现场报名。

5. 本次比赛裁判组在接受运动员报到时，将依照Broxek(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)。测量结果不符合上述标准的运动员，大赛组委会将不接受参赛报到。

十二、药物检查

检查和处罚按照《反兴奋剂条例》《反兴奋剂管理办法》和山西省体育局的有关规定执行。

十三、费用

(一) 参加单位及个人的食宿费、交通费自理。

(二) 比赛技术服务费每人每项100元。报名缴费成功后，比赛技术服务费不予退回。如因不可抗拒的原因导致无法参赛，比赛技术服务费须于1个月内申请退款，逾期不予理。大众体育模特不收取费用。

报名流程：运动员先进行二维码缴费→保存缴费凭证→登陆报名二维码按流程操作→**报名成功**→审核确认后拉进运动员群。

缴费时请备注：2026 晋健美+姓名。



微信支付
缴费二维码



报名二维码

(三) 大会选派的裁判员、技术官员差旅费和食宿费由大会承担。

十四、其他

(一) 山西省健美操健身运动协会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。

(二) 裁判员由山西省健美操健身运动协会指派，不足人员由承办单位补充。

十五、未尽事项，另行通知。

十六、本规程由山西省健美操健身运动协会负责解释。

附件 2

安全责任声明书

我（队）自愿参加_____年____月____日至____日在阳泉市举办的2026年山西省健身健美锦标赛比赛，现郑重承诺：

一、严格遵守赛事各项纪律规定。参赛者已符合竞赛规程规定的报名资格要求，在规定时间内按规程要求进行报名、报项，并提供相关证件资料。讲诚信，不弄虚作假、徇私舞弊、不使用兴奋剂，遵守组委会统一安排。

二、准时报到参赛，遵守赛事活动中各项安排，不迟到、不早退，树立严格的时间观念。

三、对参赛风险有充分认识，自愿参赛，并愿意承担风险。由领队或带队教练做好本队伍的安全及管理工作。赛程期间出现的伤病事故、人身损害和财产损失等由参赛单位或个人处理，组委会协助解决，参赛人员须积极配合组委会，接受组委会提供的现场急救性质的医务治疗、紧急救治等，赛后一切事宜及医疗救治等费用由该参赛单位或个人承担。

四、比赛中尊重裁判，尊重对手，遵纪守法，文明参赛，有问题通过正当渠道反映。

五、遵守社会公德，不损坏场地设施，不得影响和妨碍公共安全，不得在赛事活动中有违反社会公序良俗的言行。

六、赛事前、赛中、赛后及往返路途交通等一切安全责任自负，与举办方无关。

承诺运动员签字：

领队、教练签字：

年 月 日

附件 3

赛风赛纪和反兴奋剂承诺书

我将以维护公平竞争的体育道德和集体荣誉为己任，参加 2026 年山西省健身健美锦标赛，自觉遵守赛风赛纪和反兴奋剂有关规定，认真履行运动员的责任和义务，保证干干净净参加比赛。在此，我郑重承诺：

一、坚决抵制罢赛、弃赛、消极比赛、弄虚作假等影响、操控比赛结果的行为。

二、遵守比赛规则、服从裁判，拒绝扰乱正常比赛秩序行为，如遇问题严格按流程申诉。

三、严格遵守反兴奋剂法律、法规和规定，坚决不使用兴奋剂。认真学习反兴奋剂知识，提高自我防范能力。

四、积极履行义务，配合兴奋剂检查和调查。

五、遵守组织纪律，服从队伍管理。不擅自离队，不私自外出就餐。不擅自购买和使用药物和营养品。

六、发现他人使用兴奋剂及时举报。

七、绝不发生其他违反赛风赛纪、反兴奋剂规定的行为，如若违反，按有关规定接受处罚。

领队、教练员签字：

运动员签字：

年 月 日