

健美競賽規則

目 錄

一、類別.....	2
二、場地設施.....	6
三、服裝規定.....	6
四、參賽資格.....	7
五、過磅登記.....	7
六、分級.....	9
七、比賽順序.....	11
八、比賽動作.....	11
九、工作人員職掌.....	12
十、審判委員會.....	12
十一、國內選拔國手之標準	12
十二、獎勵辦法（國內）	13
十三、懲罰（國內）	13
十四、本規則報奉中華民國體育運動總會核備後實施， 修正時亦同。	14

健美競賽規則

一、類別：

(一)國際

1.世界男子健美錦標賽（五天四夜依下列標準）

(1) 3 名或以上之選手，2 名代表。

(2) 1、2 或 3 名選手，1 名代表。

註 1 最多可有 6 名選手（6 名男選手），且允許每一會員國在任何一個量級內最多可有 2 名選手與賽。

註 2 代表名額若超出全隊允許之名額，則超出部份須自負責全程賽會之全額花費。

註 3 當國際總會及主辦國同意，可增加比賽之量級。

2.世界女子健美及健身錦標賽（四天三夜依下列標準）

(1) 3 名或以上之選手，2 名代表。

(2) 1、2 或 3 名選手，1 名代表。

註 1 最多 6 名選手（3 名健美、3 名健身選手），每一會員國在任一量級允許最多 2 名選手參賽。

註 2 代表名額若超出全隊允許之名額，則超出部份須自負責全程賽會之全額花費。

3.青少年、壯年、世界健美及青少年健身世界健美錦標賽（四天三夜依下列標準）

(1) 3 名或以上之選手，2 名代表。

(2) 1、2 或 3 名選手，1 名代表。

註 1 最多 13 名選手（3 名男子青少年健美選手、3 名女子青少年健美選手、3 名男子壯年健美選手、1 名女子壯年健美選手、及 3 名女子青少年健美身選手）允許每一會員國在任一量級最多有 2 名選手參賽。

註 2 代表名額若超出全隊允許之名額，則超出部份須自負全程賽會之全額花費。

4. 洲際盃錦標賽（四天三夜依下列標準）

(1) 3 名或以上之選手，2 名代表。

(2) 1、2 或 3 名選手，1 名代表。

註 1 允許參賽之選手名額應依特殊之賽會，且須依各自賽會之基礎決定，每一量級最多允許 2 名選手參加。

註 2 代表名額若超出全隊允許之名額，則超出部份須自負全程賽會之全額花費。

5. 在男子成人錦標賽，每一會員國可參加最多 6 名選手，且允許每一量級最多 2 名選手參與。

6. 在女子成人健美錦標賽，每一會員國可參加最多 3 名選手，且允許每一量級最多 2 名選手參加，青少年健美選手可以參加成人組比賽。

7. 在青少年男子健美錦標賽，每一會員國可參加最多 3 名選手，且允許每一量級最多 2 名選手參加，青少年健美選手

可以參加成人組比賽。

- 8.在青少年女子健美錦標賽，每一會員國可參加最多 3 名選手，且允許每一量級最多 2 名選手參加，青少年健美選手可以參加成人組比賽。
- 9.在壯年男子健美錦標賽，每一會員國可參加最多 3 名選手，且允許每一量級最多 2 名選手參加，壯年選手可參加成人組比賽。
- 10.在壯年女子健美錦標賽，每一會員國可參加 1 名選手，壯年選手可參加成人組比賽。
- 11.在配對健美錦標賽（僅適用於洲際賽）每一會員國最多可參加 2 隊。如在配對賽的女健美選手不同於女子健美比賽的選手，則這些增加的選手必須自負全程之全額費用。健身選手可參加配對賽的成員。
- 12.在女子成人健身賽，每一會員國可參加最多 3 名選手，且允許每一量級最多 2 名選手參加。
- 13.在青少年女子健身賽，每一會員國可參加最多 3 名選手，且允許每一量級最多 2 名選手參加，青少年健身選手可參加成人組健身比賽。
- 14.在世界及洲際健美錦標賽，主辦國可組成 A、B 隊，競逐個別成績，無論如何，其結果並不得計入“最佳國家隊”之獎項。主辦國應在過磅時呈交裁判長其 A、B 隊之名單，一旦名單呈後，不可再更改。

15.任何會員國之額外代表，無論是貴賓、特別來賓、職員、裁判、教練、訓練員、新聞人員及其他個人，在此條文詳述之外的皆須自負其所有費用。

(二)國內

- 1.每年均主辦全國中正盃健美錦標賽（內含青少年組、壯年組、成人組）。
- 2.青少組：依體重分為二級，依年齡分為高中組及國中組。
 - (1)高中組第一級 70 公斤以上（含 70 公斤）。
 - (2)高中組第二級 70 公斤以上。
 - (3)國中組第一級 60 公斤以上（含 70 公斤）。
 - (4)國中組第二級 60 公斤以上。
- 3.年齡依亞洲健美聯盟規定，青少年組自生日起至出國比賽過磅日不得抄超過 21 足歲。
- 4.壯年組：分二級，第一級 70 公斤以下（含 70 公斤）、第二級 70 公斤以上。（年齡在 45 歲以上）。
- 5.成人組依體重為準分為八級。（年齡在 16 歲以上）

第一級（蠅量級）	60 公斤以下（含 60 公斤）。
第二級（雛量級）	60 公斤至 65 公斤（含 65 公斤）。
第三級（羽量級）	65 公斤至 70 公斤（含 70 公斤）。
第四級（輕量級）	70 公斤至 75 公斤（含 75 公斤）。

- 第五級（輕中量級） 75 公斤至 80 公斤（含 80 公斤）。
- 第六級（中量級） 80 公斤至 85 公斤（含 85 公斤）。
- 第七級（中重量級） 85 公斤至 90 公斤（含 90 公斤）。
- 第八級（重量級） 90 公斤以上。

二、場地設施：

- (一)必須具有室內舞台，且須裝設音響燈光設備，俾便選手表演。
- (二)舞台大小以實際參賽選手人數估計而定，最少面積不得少於三十坪。
- (三)台下觀眾座位應有伍佰個席位以上（含貴賓、裁判、觀眾）。
- (四)電腦計分設備。

三、服裝規定：

無論男女選手，均穿健美規定衣褲上台表演，顏色以採紅色或黑色二種為準。

四、參賽資格：

- (一)國際方面：只要具有正式會員國（已繳年費）且收到邀請函，都可依規定報名參賽。
- (二)國內方面：凡台澎、金馬地區之中華民國公民，皆可報名參賽或選拔賽。

五、過磅登記：

（在所有 IFBB 認可之賽會，須有裁判長管制，且依下列進行）

- (一)所有選手，無論其量級，皆須出席過磅登記，其通常為比賽前一天。任何選手如無法在指定時間參加過磅登記，將被剔除於競賽外。
- (二)每一參賽之代表隊，無論其人數，皆由其主要代表，或其他指定之代表陪同過磅登記。
- (三)所有選手，無論其過磅與否，皆須穿著與其即將參加之預、決賽相同比賽服裝，以便裁判長能確認其參賽服裝符合 IFBB 之標準。
- (四)主辦者須提供適當房間作為過磅前用，以便使其先檢測重量。一張桌子及數張椅子，提供給裁判秘書及其助理，以及相當數量的椅子提供給選手代表。

(五)所有選手在過磅時登記時須攜帶下列文件證明：

- 1.有效之護照。
- 2.國籍文件（例：出生證明）。
- 3.駐地移民或合法居住證明。
- 4.音樂卡帶，置於卡帶盒上，並於卡帶及卡帶盒上貼上選手姓名，且音樂帶須適當的排置於音樂之起始。

註：在青少年及壯年錦標賽，如出生年月日並未註明在護照上，或其他文件上，選手需提出一法律文件來佐證。

(六)當過磅登記時，IFBB 醫藥委員會及 IFBB 裁判委員會應隨機選取選手作為藥檢測試。

(七)當過磅登記時，IFBB 之裁判委員會應決定順序，由此選手出列於裁判前。裁判秘書或助理，應發給每一選手牌；此號碼牌須置於競賽短褲或比基尼左側，且須於預、決賽時從頭至尾配戴。

(八)裁判秘書及其助理，應依量級收集所有選手名單，一旦選手之體重由裁判長核可後，應準備複本給裁判長、帶隊裁判及其助理、會員國之主要代表、大會司儀、各類參與之新聞人員及其他個人。

(九)每一會員國之首席代表應須呈交裁判秘書一份簡短之國歌錄音帶，適當地置於卡匣內並貼上國名於卡帶及卡匣上，及呈交該國國旗或會旗。

六、分級：

(一)國際分級：

1.在男子成人國際錦標賽有六個量級，目前為：

- (1)Bantamweight 65 公斤以下含 65 公斤。
- (2)Lightweight 70 公斤以下含 70 公斤。
- (3)Welterweight 75 公斤以下含 75 公斤。
- (4)Middleweight 80 公斤以下含 80 公斤。
- (5)Light-heavyweight 85 公斤以下含 85 公斤。
- (6)Heavyweight 90 公斤以上。

2.在女子成人國際錦標賽有三個量級，目前為：

- (1)Lightweight 52 公斤以下含 52 公斤。
- (2)Middleweight 57 公斤以下含 57 公斤。
- (3)Heavyweight 57 公斤以上。

3.在青少年男子國際錦標賽有三個量級，目前為：

- (1)Lightweight 70 公斤以下含 70 公斤。
- (2)Middleweight 80 公斤以下含 80 公斤。
- (3)Heavyweight 80 公斤以上。

4.在青少年女子國際錦標賽有三個量級，目前為：

- (1)Lightweight 52 公斤以下含 52 公斤。
- (2)Middleweight 57 公斤以下含 57 公斤。
- (3)Heavyweight 57 公斤以上。

- 5.在男子壯年國際錦標賽有三個量級，目前為：
 - (1)40 至 49 歲：(a) Lightweight 80 公斤以下含 80 公斤。
 - (b) Heavyweight 80 公斤以上。
- (2)50 歲以上：僅一個量級。
- 6.在女子壯年國際錦標賽應為一個量級。
- 7.在配對國際錦標賽應為一個量級。
- 8.在女子健身國際錦標賽（青少年或成人）應有三個量級，目前為：
 - (1)160cm 以下。(含)
 - (2)167cm 以下。(含)
 - (3)167cm 以上。
- 9.青少年健美選手，男或女，或青少年健身選手，可參賽至其二十一歲止。在其二十一歲生日時，此選手不再是青少年選手而成為成人組選手。
- 10.依據量級，男子壯年健美選手須為四十至四十九歲(含)；五十歲以上。
- 11.女子壯年健美選手須為三十五歲以上。
- 12.任何選手，一旦正式被其國家協會提名參與 IFBB 認可之競賽，但其實際出席此賽會，其隨後又退出此比賽，無論任何原因，如無裁判長之許可，應被禁賽一年，且其國家協會應被罰美金一、〇〇〇元。

(二)國內分級：請參閱一、類別之乙。

七、比賽順序：

(一)國際

- 1.依國際奧會規定，各會員國依照英文字第一個字母代表順序排列出場。中華台北排在T組。
- 2.循照慣例多半先進行青少年組和壯年組預、決賽，次為成人組預、決賽，各量級前三名者當場頒發獎狀或獎盃。並由大會宣佈成績單。

(二)國內

- 1.成人組分團體與個人兩項，團體報名每隊不得超過八人，每單位同一級參賽者最多三人。
- 2.青少年組分團體及個人兩項，團體報名每隊不得超過四人。
- 3.壯年組依亞洲健美聯盟規定，可分二級，年在四十五歲以上。

八、比賽動作：

- 1.規定動作。
- 2.自選動作。

九、工作人員職掌：

- 1.公關組。
- 2.聯絡組。
- 3.競賽組。
- 4.總務組。
- 5.秘書組。
- 6.頒獎組。

十、審判委員會：

- 1.審判長一人。
- 2.副審判長一人。
- 3.裁判長一人。
- 4.副裁判長一人。
- 5.裁判二十五人，分五位輪流擔任裁判。

十一、國內選拔國手之標準：

- 1.依據國際健美競賽之規定，各量級人數需在六名以上，參賽中得各組冠、亞軍方可參加國手甄選。若該量級經審判團認定達國際水準者，得視情況決定參加甄選。

- 2.如各量級參賽者未達六名者，經裁判團會議認定同意者視同（一）規定辦理。
- 3.國手甄選名額依國際健美規則訂定之。

十二、獎勵辦法（國內）

- 1.各組各級前三名分別頒發獎盃乙座、各組各級前六名頒發獎狀乙紙，以資鼓勵。
- 2.團體前四名分別頒發獎盃乙座。
- 3.每級錄取前六名，分別給予七、五、四、三、二、一分，以各隊所得積分多寡決定團體名次，遇兩隊積分相同時，以得第一名積分多者為優勝，依此類推。
- 4.取得複選國手者頒發國手當選證書，並參加國際賽賽前集訓。

十三、懲罰（國內）

- 1.拒絕上台受獎者或獎後折損獎狀或獎盃者，停止一年之全國性比賽權。
- 2.在比賽期間若有違反本規則情事者，一經查出取消比賽資格。
- 3.在賽會期間如有不正當行為或不服裁判者，除審判委員會

有相當之懲罰外，其情節重大者，得停止其比賽年限，授權紀律委員會決定之。

- 4.當選國手，若於賽會期間經查有使用違禁藥品者，除依國際或亞洲總會規定罰款美金二、〇〇〇元（或新的罰款規定）外，亦將遭到禁賽處分一至若干年；所有參加國際比賽之選手均經具結自行負責。
- 5.取得國手資格者，須接受賽前中華奧會之藥檢。

十四、本規則報奉中華民國體育運動總會核備後實施，修正時亦同。