

北京市大学生体育协会

北京市大学生体育协会关于举办 首都高等学校大学生健身健美大赛

各会员单位：

为全面贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》、中共北京市委办公厅、北京市人民政府办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的行动方案》，以及国家体育总局、教育部《关于印发深化体教融合促进青少年健康发展意见的通知》（体发[2020] 1号）等文件精神，进一步推动学校体育工作开展，强化学生参与体育锻炼，促进身心健康成长，更好地丰富首都高校大学生的体育文化生活，培养学生全面发展，进一步推动健美健身项目在首都高等院校中的广泛开展。经讨论研究，北京市大学生体育协会定于2024年5月12日在国际会议中心举行首都高等学校大学生健身健美大赛。

各会员单位须根据实际情况，按照竞赛规程认真组织好本单位参赛人员的组队、报名及参赛等各项工作。各高校要制定安全预案，加强参与学校学生的安全教育、个人防护教育，强化组织管理，确保活动安全、有序、顺利进行。各会员单位要以本届赛事为契机，坚持育人为本，处理好普及与提高的统筹关系，在完善学校课余训练体系的同时，不断强化学校体育教育工作，营造良好的学校体育氛围，进一步提高大学生身体素质，充分展示出首都大学生积极向上的精神风貌。

附件：1、首都高等学校大学生健身健美大赛竞赛规程

- 2、参赛运动员线上报名方法
- 3、网上直播及成绩证书查询通知
- 4、各参赛队单位在圣火赛事平台上的用户名信息对照表
- 5、体育竞赛防控告知

抄送:北京市大学生体育协会健美运动分会



附件 1

首都高等学校大学生健身健美大赛比赛规程

一、主办单位

北京市大学生体育协会

二、承办单位

中国地质大学（北京）

三、执行单位

北京市大学生体育协会健身健美分会

四、参赛条件

1、凡参赛运动员，必须具有首都高校正式学籍且为在学校就读的大学生、硕士研究生和博士研究生。特殊学制以学信网学籍为准。各高校可报领队 1 人(领队必须为本高校教师,否则不参与团队评奖),教练 1 人,运动员人数不限。

2、比赛当天必须携带有效身份证件,身份证+学生证(或校园卡),称量体重身高时以及检录均需检查证件。

3、报名后因故不能参加比赛的需提前向主办方请假或出示学校证明,否则将扣除本校团体分数。

4、本次比赛是为了展示首都高校大学生健康、积极的精神面貌,参赛运动员在上场时不得展露自己的“纹身”、饰品等,一经发现将取消比赛资格。

5、本次赛事坚决反对使用兴奋剂和宣传使用兴奋剂的选手参赛,一经发现,直接取消参赛资格。

6、凡参赛运动员须经医生检查确认身体健康，并在报名单上加盖医务公章方为有效。各高校要为参赛运动员办理“人身意外伤害险”，并在报名时出具保单复印件。

7、凡国内交换培养的学生，只能代表原高考录取学校参加比赛，不能跨校报名参赛。

8、通过推荐面试或自考就读的研究生、第二学位等学生参赛，仍以本（专）科时入学身份确定其参加高运会的身份和资格。

五、报名时间、地点、办法

1、报名时间：2024年5月5日24时截止报名（报名截止后不接受任何报名申请）。

2、报名方式：参赛运动员应按照附件2~附件4中报名方式自行线上报名。

3、本次比赛不收取报名费，报名参赛的选手需自行购买比赛期间（5月12日）的人身意外伤害险，报到时需出示保单或电子凭据。

六、比赛日期及地点

1、比赛及称重/测量身高时间：

比赛时间	具体内容
2024年5月11日14:00-18:00	称重以及测量身高、技术会议
2024年5月12日8:30-12:00	开幕式、比赛和闭幕式
2024年5月12日12:30-18:00	

2、称重/测量身高地点以及技术会议地点：

称重/测量身高：中国地质大学（北京）体育场力量房。

技术会议：线上进行。

3、比赛地点：

国际会议中心，具体地点另行通知。

4、如遇疫情防控、恶劣天气及不可抗拒的原因比赛将顺延进行。

七、比赛办法

1、本次竞赛执行中国健美协会最新版《健美健身竞赛规则》。

2、为确保比赛赛场的舞台和座位不受油彩的污染，选手禁止涂抹掉色的传统膏状油彩，必须选用喷雾式油彩。

3、服装要求：

男子健美：运动员需身着单色、不透明短裤做7个规定动作（正战双肱二头肌、正展背阔肌、侧展胸部、后展双肱二头肌、背展背阔肌、侧展肱三头肌、正展腹部与腿部）。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的臀部，侧边不少于5cm，不允许使用填充物。



男子健体：健体运动员穿非紧齐膝短裤做4个转向。



女子比基尼:运动员穿自选比基尼做4个转向。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。比赛用鞋须是白色透明,鞋子前底部高度不得超过1公分,后跟高度不得超过12公分。



男子健身模特:形体轮穿单一颜色平角裤做4个转向,不允许携带装饰物及填充物。第二轮穿运动装展示,风格不限,携带道具长度不得超过1.5m,不允许携带管制刀具。按I路线展示自然身形。



女子健身模特：第一轮穿紧身连体健身模特泳衣做四个转向，第二轮穿运动装展示，风格不限，按 I 路线展示自然身形。



组委会将在称量体重、丈量身高和检录时对参赛运动员服装、鞋、道具进行检查，不符合竞赛规则规定的不允许参赛。

4、本次大赛的裁判员由主办单位和协办单位选派。

5、报名后不能参加比赛的运动员，请在报名截止前，在报名网站上自行取消报名。

6、级别不足 3 人（含 3 人）将合并至人数少的组别，小级（组）别向大级（组）别合并。

八、竞赛分组及项目设置

（1）男子健美各级别

男子健美 60 公斤级：体重在 60kg（含 60kg）以下；

男子健美 65 公斤级：体重在 60.01kg—65kg；

男子健美 70 公斤级：体重在 65.01kg—70kg；

男子健美 75 公斤级：体重在 70.01kg—75kg；

男子健美 80 公斤级：体重在 75.01kg—80kg；

男子健美 80 公斤以上级: 体重在 80.01kg 以上;

(2) 男子健体各级别

男子健体 A 组: 身高在 170cm (含 170cm) 以下;

男子健体 B 组: 身高在 170.01cm—174cm(含 174cm) 以下 ;

男子健体 C 组: 身高在 174.01cm—178cm (含 178cm) 以下 ;

男子健体 D 组: 身高在 178.01—182 (含 182 cm) 以下;

男子健体 E 组: 身高在 182cm 以上。

(3) 男子健身模特各级别

男子健身模特 A 组: 身高在 178cm (含 178cm) 以下;

男子健身模特 B 组: 身高在 178cm 以上 ;

如参与人数少则合并各级别。

(4) 女子比基尼各级别

女子比基尼 A 组: 身高在 164cm(含 164cm) 以下;

女子比基尼 B 组: 身高在 164.01cm—168cm (含 168cm);

女子比基尼 C 组: 身高在 168cm 以上。

如参与人数少则合并各级别。

(5) 女子健身模特各级别

女子健身模特 A 组: 身高在 165cm(含 165cm) 以下;

女子健身模特 B 组: 身高在 165cm 以上;

如参与人数少则合并各级别。

全场冠军争夺

(1) 男子健美全场冠军

(2) 男子健体全场冠军

(3) 男子健身模特冠军

(4) 女子比基尼全场冠军

(5) 女子健身模特冠军

注：1、本次比赛一名运动员只能选报一项，不可兼项。

2、各高校的领队必须为本校教师，否则不参与团队评奖。

九、录取名次、计分办法与奖励办法

比赛现场评分办法：

1、比赛将对所有运动员进行排名，各级别比赛中的前 8 名运动员成绩得分，分别按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分。获第 1 名者得 9 分，获第 2 名者得 7 分，以此类推。

2、男子健美各级别前 3 名进入男子健美全场争夺战；男子健体各级别前 3 名进入男子健体全场争夺战；女子比基尼各级别前 3 名进入女子比基尼全场争夺战。男子、女子健身模特各组前 3 名进入全场争夺战。全场冠军争夺战只选出冠军，其他选手不再排名。

团体计分办法：

1、团体名次分别根据各级别比赛中的前 8 名运动员成绩得分之和计分，按 9、7、6、5、4、3、2、1 计分。获第 1 名者得 9 分，获第 2 名者得 7 分，第三名 6 分，第四名 5 分，第五名 4 分，第六名 3 分，第七名 2 分，第八名 1 分。如得分相同，以获得第 1 名较多的团体名次列前；若再相同，以获得第 2 名较多的团体名次列前，以此类推。

2、团体总分分别取前 8 名，各级别评选前 8 名，全场争夺战评选全场冠

军。健美、健体、比基尼、健身模特各级别，不足6人则并组比赛。

十、安全风险防空要求

见附件5。

十一、其它要求

1、严格执行中国健美协会关于反兴奋剂工作的相关条例，禁止使用兴奋剂；

2、选手参加比赛时须加强对个人财产、意外伤害事故的重视和防范，发生问题主办及承办单位不负责理赔；

3、赛事联系人:张育王 13321157822；

4、未尽事宜，另行通知；

5、组委会保留本竞赛规程最终解释和修改的权利。

北京市大学生体育协会健身健美运动分会

2024年4月17日

附件 2

参赛队运动员线上注册报名指南

一、登录

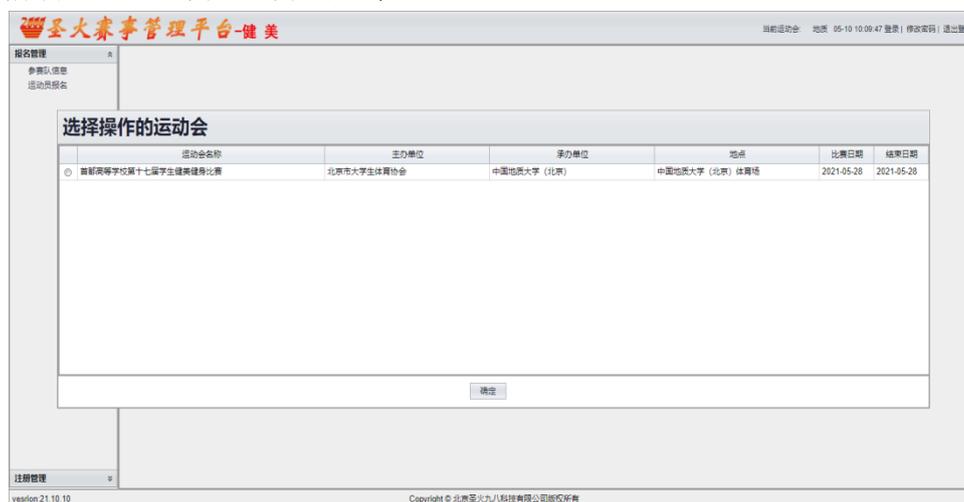
1、各单位可登录北京市大学生体育协会赛会信息服务网（圣火赛事平台）进行报名，网址：<http://sh.bjdtx.org.cn/> 找到<XX 分会>入口进入；



2、登录的用户名详细参看下文<各参赛队单位在圣火赛事平台上的用户名信息对照表>，初始密码为：123456，各参赛单位可以自行修改登录密码。（修改密码方法登录系统后右上角有“修改密码”入口链接）；



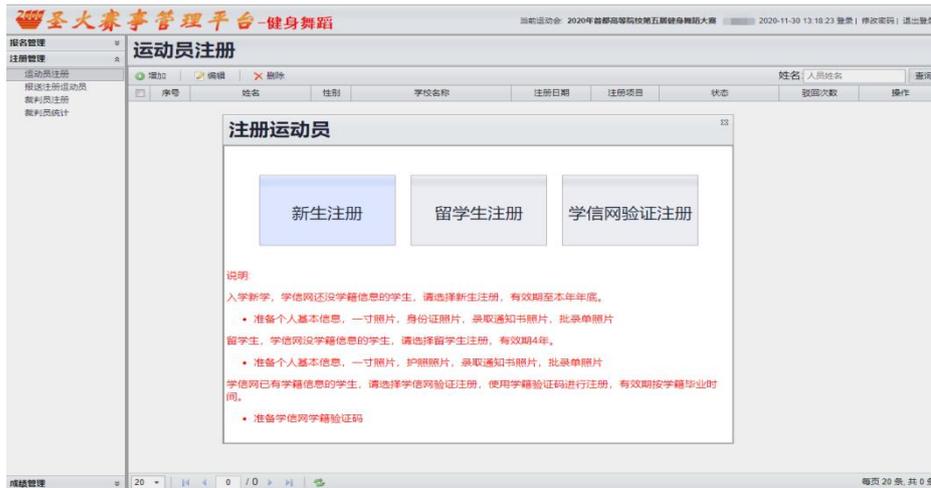
3、通过用户名密码登录后，请选择“首都高等学校 XXXXX 赛”运动会并按当前界面的下方“确定”；



二、运动员注册

所有未在平台注册过的学生运动员，或注册有效期过期的运动员，须先注册，注册运动员有两个步骤的菜单操作：A 运动员注册；B 报送注册运动员；

1、注册有两种入口方式如图：（建议优先使用学信网验证注册）



A: “新生注册”方式：学生刚刚入学，学校学籍管理部门还未来得及报备学籍到学信网（该入口方式9--12月份才会出现），需要提供学校在籍的证明材料方式注册；

B: “学信网验证注册”方式：通过学信网的在线验证码的方式获取学籍信息的注册方式，（“学信网在线验证码怎么获取”请百度“学信网在线验证码怎么获取”或访问：

<https://jingyan.baidu.com/article/acf728fd0ec7dcb9e510a3ac.html>）

特别提醒：

A: 已经在圣火平台上注册过的且有效期内，无需再次注册；

B: 使用新生注册入口的需要提交的批录单应该是去学校招生办去找批录单（又称招生大表）；

2、报送注册运动员

运动员注册完成后，学校相关的管理员老师或报名负责老师授权人员进入注册管理中的“报送注册运动员”模块去审核资料的正确性，然后报送系统后台由项目分会相关资格审核老师负责审核制证。审核通过即协会制证完成状态方可报名。

序号	姓名	性别	学校名称	注册日期	有效期	毕业时间	注册项目	状态	报名人数	补办次数
1		女		2020-11-03	2023-07-01	2023-07-01		协会制完成	0	0
2		女		2020-11-03	2023-07-01	2023-07-01		协会制完成	0	0
3		女		2020-11-03	2023-07-01	2023-07-01		协会制完成	0	0
4		女		2020-11-03	2024-07-01	2024-07-01		协会制完成	0	0
5		女		2020-11-03	2024-07-01	2024-07-01		协会制完成	0	0
6		女		2020-11-03	2022-07-01	2022-07-01		协会制完成	0	0
7		女		2020-11-03	2022-07-01	2022-07-01		协会制完成	0	0
8		女		2020-11-03	2022-07-01	2022-07-01		协会制完成	0	0
9		女		2020-11-03	2022-07-01	2022-07-01		协会制完成	0	0
10		女		2020-11-03	2022-07-01	2022-07-01		协会制完成	0	0
11		女		2020-11-03	2022-07-01	2022-07-01		协会制完成	0	0
12		男		2020-11-03	2023-07-01	2023-07-01		协会制完成	0	0
13		女		2020-11-03	2022-07-01	2022-07-01		协会制完成	0	0
14		男		2020-11-03	2023-07-01	2023-07-01		协会制完成	0	0
15		女		2020-11-03	2023-07-01	2023-07-01		协会制完成	0	0
16		男		2020-11-03	2023-07-01	2023-07-01		协会制完成	0	0
17		女		2020-11-03	2023-07-01	2023-07-01		协会制完成	0	0
18		女		2020-11-03	2023-07-01	2023-07-01		协会制完成	0	0
19		女		2020-11-03	2023-07-01	2023-07-01		协会制完成	0	0
20		女		2020-11-03	2023-07-01	2023-07-01		协会制完成	0	0

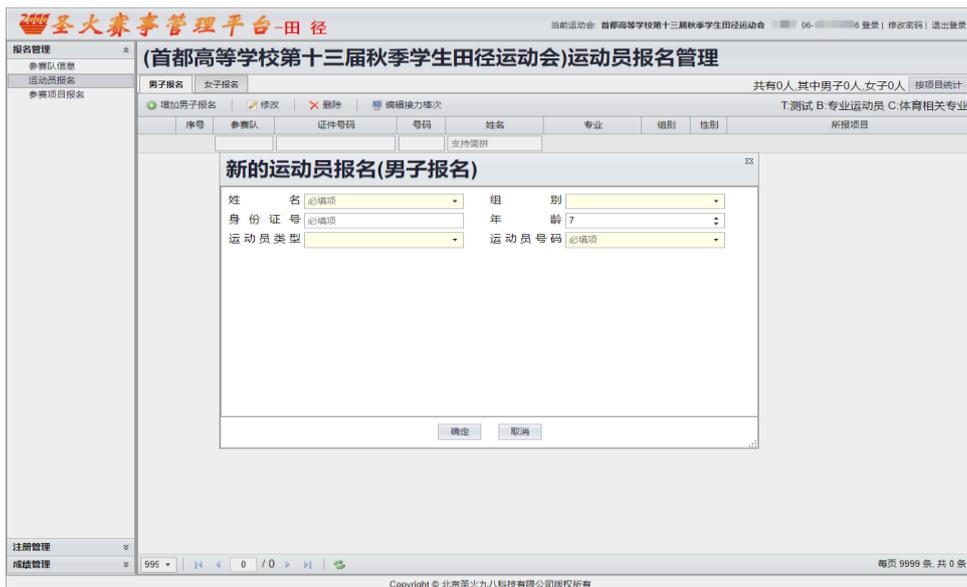
三、报名：

报送注册运动员后并通过项目分会资格审后就可以报名，报名分别由“参赛队信息”、“运动员报名”、“参赛项目报名”三个菜单步骤组成：

1、参赛队信息填报：

可以先点击进入“参赛队信息”里通过“增加”或“编辑”按钮来添加或编辑参赛队信息，在编辑完对应框的几项数据信息后按“确定”或“修改”后系统保存数据并返回参赛队列表中。主要填写：领队、教练员及联系电话等信息，相关信息可以填写多人或多个电话用标点符号隔开即可；如果代表队由多个组别队伍组成可以多选组别；

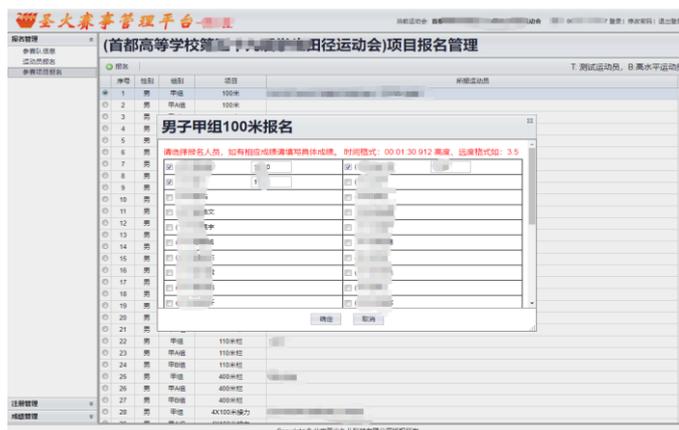
2 运动员报名：



填报运动员信息之前需要先完成参赛队信息的填报；

运动员报名界面中分“男子报名”与“女子报名”两个页签，再点击其中一个（“增加男子报名”或“增加女子报名”）后，会弹出“新的运动员报名”信息框，完成对应的信息填写即可；

3、参赛项目报名：



选择对应性别组别的项目后，按  按钮系统会弹出一个选择运动员的对话框，按规程报名人数要求，选在该项目需要报名的运动员即可；

4、报名表下载打印



可以先点击“报名管理”下的子菜单“参赛队信息”里的按钮“打印报名表”根据系统提示是保存本地文件还是直接打印由用户自由操作。

附件 3：网上直播及成绩证书查询须知

- 1、关注微信公众号：“圣火赛事”
- 2、进入“赛事直播”子菜单列表中找到对应的赛会并点击进入即可观看直播；
- 3、比赛结束两周后可以通过“圣火赛事”微信公众号的证书查询菜单中进入‘健美分会’中查询成绩证书；

附件 4:

各参赛队单位在圣火赛事平台上的用户名信息对照表

学校代码	学校	账号
10001	北京大学	北大
10002	中国人民大学	人大
10003	清华大学	清华
10004	北京交通大学	交大
10005	北京工业大学	北工大
10006	北京航空航天大学	北航
10007	北京理工大学	北理工
10008	北京科技大学	科大
10009	北方工业大学	北方工业
10010	北京化工大学	化工
10011	北京工商大学	工商
10012	北京服装学院	北服
10013	北京邮电大学	北邮
10015	北京印刷学院	北印
10016	北京建筑大学	建工
10017	北京石油化工学院	石化
10018	北京电子科技学院	电科院
10019	中国农业大学	农大
10020	北京农学院	农学院
10022	北京林业大学	林大
10023	北京协和医学院	协和
10025	首都医科大学	首医大
10026	北京中医药大学	中医药
10027	北京师范大学	北师大
10028	首都师范大学	首师大
10029	首都体育学院	首体院
10030	北京外国语大学	北外
10031	北京第二外国语学院	二外
10032	北京语言大学	北语
10033	中国传媒大学	中传
10034	中央财经大学	金大

10036	对外经济贸易大学	外经贸
10037	北京物资学院	物资
10038	首都经济贸易大学	首经贸
10040	外交学院	外交
10041	中国人民公安大学	公安
10042	国际关系学院	国关
10043	北京体育大学	北体大
10045	中央音乐学院	央音
10046	中国音乐学院	国音
10047	中央美术学院	美院
10048	中央戏剧学院	中戏
10049	中国戏曲学院	国戏
10050	北京电影学院	北影
10051	北京舞蹈学院	舞蹈
10052	中央民族大学	民大
10053	中国政法大学	政法
10054	华北电力大学	华电
10853	北京工业职业技术学院	北工院
10857	北京信息职业技术学院	信职院
10858	北京电子科技职业学院	电职院
11090	北京京北职业技术学院	京职院
11092	北京交通职业技术学院	北交院
11149	中华女子学院	女子学院
11232	北京信息科技大学	信科大
11413	中国矿业大学（北京）	矿大
11414	中国石油大学（北京）	石油
11415	中国地质大学（北京）	地质
11417	北京联合大学	联大
11418	北京城市学院	城学院
11625	中国青年政治学院	中青政
11626	北京青年政治学院	北青政
11775	防灾科技学院	防灾
11831	首钢工学院	首钢工
12448	北京农业职业学院	农职院
12451	北京政法职业学院	京政法

12453	中国劳动关系学院	中劳院
12561	北京财贸职业学院	财职院
12564	北京北大方正软件职业技术学院	北大方正
12565	北京经贸职业学院	经贸
12566	北京经济技术职业学院	北经济
12567	北京戏曲艺术职业学院	北戏院
12568	北京汇佳职业学院	汇佳
12569	北京现代职业技术学院	现代
12733	北京科技经营管理学院	科经管
12802	北京吉利大学	吉利
13629	首都师范大学科德学院	科德学院
13630	北京工商大学嘉华学院	工商嘉华
13703	北京科技职业学院	科职院
13728	北京培黎职业学院	培黎
13901	北京邮电大学世纪学院	世纪学院
13904	北京工业大学耿丹学院	耿丹学院
14019	北京警察学院	警院
14073	北京经济管理职业学院	经管院
14075	北京劳动保障职业学院	劳保院
14139	北京社会管理职业学院	社管院
14140	北京新圆明职业学院	新圆明
14201	北京第二外国语学院中瑞酒店管理学院	中瑞
14215	北京体育职业学院	北体职
14279	北京交通运输职业学院	交通运输
14395	北京卫生职业学院	卫职院
14430	中国科学院大学	国科大
14588	北京网络职业学院	北网
14596	中国社会科学院大学	社科大
91006	中国人民解放军陆军装甲兵学院	陆装院

附件 5

体育竞赛防控告知

一、风险告知

为确保首都高校体育竞赛的安全，防止运动意外的发生，凡患以下疾病的学生不能参加体育竞赛活动。

（一）凡有心脏疾患的；

（二）有其它慢性疾患的（高血压、糖尿病、结核、肝炎、肾病、内分泌疾病等）；

（三）术后恢复期；

二、注意事项

（一）参加比赛前每天生活要规律，要保证充足的睡眠，一般睡眠时间 8 小时以上；

（二）合理安排饮食，在比赛开始前 2 小时完成最后一餐；

（三）准备活动不仅可以使人的体温升高，使肌肉的粘滑性下降，而且加大了肌肉的柔韧性，避免运动损伤的出现。一般不少于 20 分钟；

（四）充分的赛前心理准备，可以增强运动员的自信心，消除各种心理障碍，从而具备最佳的心理状态，使身体的各项肌肉处于积极备战状态，创造出最佳的运动成绩；

（五）拉伤韧带处置：应及时停止活动，以便减少创面出血，避免加重拉伤程度。应立即冷敷止血并迅速使用细带包扎好受伤部位，预防肌肉肿胀，及时就医；

（六）骨折处理：闭合性骨折的特点是伤口不明显，而开放性骨折的特

点是骨头断裂的尖端穿过皮肤，在外部就能看到伤口，用无菌纱布对伤口做简单的包扎，固定受伤部位的关节。如果受伤者是脊柱骨折，就必须使用担架或者木板固定伤者，及时送到医院治疗，移动的过程中，不能移动伤者的头部，及时就医；

（七）赛事现场医务保障组有明显的标识，提供紧急联系电话，大型赛事现场准备 120、999 急救车；

（八）赛事如遇极端天气，如暴雨、雾霾、高温等，主办方将在赛前提前通知各高校推迟比赛时间；

（九）各单位应加强对参赛学生的教育，遵守承办比赛单位的各项要求；尤其注意环境的干净整洁，投放垃圾应严格按照垃圾分类要求执行。

（十）参赛单位应统一组织学生前往参赛，赛后须统一组织回校。

三、安全预案

（一）消防预案。

1、比赛期间保证赛场的消防安全，在发生火情之后的第一时间对现场进行火情处理。

2、所有运动员及工作人员禁止携带明火进入赛场，禁止在赛场内吸烟。赛场外设有吸烟区，如发现在赛场内吸烟者，将取消所属高校在本次比赛中体育道德风尚奖的评选资格。

3、如发现火情，场内运动员及工作人员需在消防人员的引导下有序撤离赛场，防火安全工作室将在第一时间组织人员撤离并控制火情。

（二）高温预案

1、赛场内如有运动员及工作人员发生中暑、肌肉痉挛、昏厥等不适症

状、应立即上报所属高校工作人员，并在工作人员的带领下前往赛场内的观察点进一步观察治疗，并根据医嘱决定是否继续参赛；情节严重者应直接送至赛场外的急救车，以确保运动员生命安全。

（三）现场突发事故应急预案

1、现场运动员与工作人员进入赛场后禁止与其他人员发生肢体、语言冲突，如发生争执，则应主动联系主办方进行调停，若出现动手伤人等危害人身安全的行为，扰乱赛场秩序者，将取消所属单位道德风尚奖评选资格，并对涉事运动员采取禁赛处罚。

2、如已经发生伤人事故，赛场内的医务人员将根据伤员情况进行处理，以确保伤员的生命安全。

四、大赛现场安全责任小组（疫情、消防、高温、突发事故应急处理）

组 长：吴小勇、马 凯

副组长：陈 波、张育王

组 员：刘冀昆、彭家正、苗广财、钟 琦。