

114 年育達廣亞盃全國健美健體公開賽競賽規程

一、宗旨：推廣健身風氣，促進健康體態活動，提升健身健美運動人口。

二、主辦單位：育達科技大學、台灣健身體能協會

三、指導單位：教育部、中華民國大專院校體育總會

四、承辦單位：育達科技大學休閒運動管理系、觀光休閒管理系

五、協辦單位：9th fit 好好健身

六、贊助單位：

1. 柏文健康事業股份有限公司（健身工廠）
2. 沛力好物有限公司（SBD）
3. 美力好物有限公司（VERSA GRIPPS）
4. 日龍儀器股份有限公司（InBody）
5. 鴻懿企業有限公司（VERVE）
6. 健獸星球
7. StagePro
8. 易而善
9. 戰神賽服

七、競賽時間：114 年 11 月 01 日（星期六）

八、競賽地點：育達科大學生活動中心（苗栗縣造橋鄉談文村學府路 168 號）

九、報名日期：即日起至 114 年 10 月 15 日（三）止。

十、報名方式：一律採 google 表單方式報名，不接受紙本通訊或 e-mail 報名，報名網址如下，逾期恕不受理。

<https://forms.gle/vwTBddNfmNAdktBK7>

十一、報名費用：

報名一項 900 元、二項 1,200 元、三項(含)以上 1,400 元。請以匯款或 ATM 轉帳方式繳費（郵局代號：700 帳號：02913500115661 戶名：「育達科技大學休閒運動管理系陳淑貞」），匯款憑據請註明參賽人姓名、電話及 E-mail。匯款後請於 google 表單報名系統登入匯款帳號後 5 碼。

比賽專業上色需求與相關費用參考資訊，詳如附件一。

十二、報名確認：

- （一）完成 google 表單報名後，請於 114 年 10 月 18 日至育達科大休運系網頁（<https://rsm.ydu.edu.tw/>）確認報表狀況，比賽現場不接受報名及收取報名費。

- (二) 如在 google 表單重覆報名者，報名資料，採用最後一筆報名資料。
- (三) 若完成報名者，因故未參賽，選手需於 114 年 10 月 20 日下午 5:00 前來電告知。將扣除行政作業相關所需費用後，餘款將予以退還，逾期概不退費。

十三、 參賽資格：

- (一) 報名高中組者，需具當學期正式註冊高中職在學者；報名大專組者，需具當學期正式註冊大專（含大學部、研究所、博士班）在學者。
- (二) 報名大專新秀組資格者，需具當學期正式註冊大專（含大學部、研究所、博士班），且未曾於廣亞盃大專組健體項目取得前六名、新秀組健體項目取得前三名者。

十四、 競賽規則：採用本規章下方檢附之健美比賽規則。本場比賽可使用水性膚色劑，嚴禁使用油性膚色劑，為維護場地清潔，已上色之參賽選手須於大會規定之準備區熱身或休息，若有違上述條例，且經整隊裁判勸導無效，將取消參賽資格。

十五、 裁 判：由主辦單位聘請台灣健身體能協會之合格裁判擔任之。

十六、 裁判會議：114 年 11 月 01 日（星期六）上午 8：30 至 9：00。

十七、 報到：選手於過磅前進行報到流程，領取過磅單與號碼牌至指定過磅區進行過磅，請務必妥善保管個人號碼牌（遺失不予補發），各比賽項目之選手號碼牌皆不同。

十八、 過磅時間：

114 年 11 月 01 日（星期六）9:00-10:00。（選手過磅時須繳驗學生證正本）

十九、 開幕時間：

114 年 11 月 01 日（星期六）中午 11：30 時舉行，敬請全體參賽選手屆時參加開幕典禮。

二十、 併組規則：若量級人數於「過磅後」未滿三人，將自動併組至上或下人數較少之量級，主辦方擁有併組決定權。

二十一、 比賽組別：

(一) 大專男子新秀健體（Men's Novice Physique）

具當學期正式註冊大專（含大學部、研究所、博士班），且未曾於廣亞盃大專組健體項目取得前六名、新秀組健體項目取得前三名者。若謊報經查核屬實將取消參賽資格與名次並不予退費。

1. -166 公分
2. -170 公分
3. -174 公分

4. -178 公分
5. +178 公分

(二) 大專男子健體 (Men's Physique)

1. -166 公分
2. -170 公分
3. -174 公分
4. -178 公分
5. +178 公分

(三) 大專男子古典健美 (Men's Classic Physique)

有身高及體重上限之限制分為四級，體重超過上限即不符比賽資格。

1. -168：體重上限=身高-100+2 公斤
2. -173：體重上限=身高-100+4 公斤
3. -178：體重上限=身高-100+6 公斤
4. +178：體重上限=身高-100+8 公斤

(四) 大專男子傳統健美 (Men's Bodybuilding)

1. -60 公斤
2. -65 公斤
3. -70 公斤
4. -75 公斤
5. -80 公斤
6. -85 公斤
7. +85 公斤

(五) 大專女子比基尼 (Women's Bikini)

1. -160 公分
2. -165 公分
3. +165 公分

(六) 大專女子健體 (Women's Physique)：不分級

(七) 高中男子傳統健美(Senior's Men's Bodybuilding)：不分級

(八) 高中男子健體(Senior's Men's Physique)：不分級

二十二、競賽賽程規劃

- (一) 新秀大專男子健體賽
- (二) 大專男子健體賽
- (三) 大專女子健體賽
- (四) 高中男子健體賽

- (五) 高中男子健美賽
- (六) 大專古典健美賽
- (七) 大專女子比基尼賽
- (八) 大專男子傳統健美賽
- (九) 大專男子新秀健體全場總冠軍賽（新秀健體全場總冠軍可獲得進入大專男子健體總冠軍賽之參賽資格）
- (十) 大專男子健體全場總冠軍賽
- (十一) 大專男子古典健美全場總冠軍賽
- (十二) 大專女子比基尼全場總冠軍賽
- (十三) 大專男子傳統健美全場總冠軍賽
- (十四) 四項目全場總冠軍合照

二十三、獎勵辦法

- (一) 各量級第一至第三名頒發獎牌及獎狀，第四至第六名頒發獎狀。
- (二) 男子健體、男子古典健美、女子比基尼、男子傳統健美全場總冠軍頒發獎盃乙座及贊助廠商獎項。

二十四、罰則：

- (一) 拒絕上台受獎或受獎後折損獎狀或獎牌者，停止比賽權。
- (二) 如冒名頂替出賽者、畢業生保留學生證參賽者、新秀組獲獎者經舉報不符規定資格者，一經查出取消比賽資格與名次。

二十五、各項目規則與流程：

I. 男子健體競賽規則

(一) 服裝

- 1. 需著正式比賽海灘褲，長度由腰部至膝蓋上緣。
- 2. 除褲子品牌的商標外，禁止出現任何其他商標。
- 3. 除婚戒外，選手不得佩戴任何珠寶首飾或眼鏡。
- 4. 在比賽中，號碼牌須固定於賽褲左側。

(二) 舞台規定

舞台上禁止出現下列物品及情況：

- 1. 任何道具。
- 2. 咀嚼口香糖。
- 3. 逾時佔用舞台。

4. 撞擊或推擠其他選手，經帶隊裁判規勸及調整間距後仍屢勸不聽者將被取消比賽資格（涉及的第一人和第二人）。
5. 禁止進行健美項目或類似之動作展現。

(三) 比賽流程

A. I-walk 台步

1. 所有選手按照號次逐一走上舞台，進行“I-walk 台步”表演（依據選手個人編排之流程）。
2. “I-walk 台步”描述如下：走到舞台中央，停步正對裁判，開始展示動作不限方向，表演時間不超過 15 秒。
3. 完成 I-walk 台步之選手，退場並依號次排成一列等待重新入場進行四轉向比對。
4. 若參賽人數過多將先由 B 部分流程進行預賽，進入複賽才進行 A 部分流程。

B. 四轉向比對

1. 同組選手依號次一字排開進行男子健體四分之一轉向比對，由執行裁判圈選晉級複賽或決賽之選手，此階段不進行選手之排名。
2. 正面動作可單手或雙手插腰。
3. 側面動作應單手插腰。
4. 背面動作可單手插腰或雙手撐開。
5. 未插腰手是否握拳無特殊限制。
6. 進入決賽之選手將由裁判長將進行選手換位比對或小組比對，此階段可能進行多次四分之一轉體比對，並由執行裁判進行排名評判。

(四) 評分方式與要素

1. 量級人數多於 15 人以上時進行預賽，由裁判圈選 10 位進入複賽。
2. 人數介於 10-15 人時進行複賽，由裁判圈選 6-8 位進入決賽。
3. 預賽與複賽依照得票制進行評判（得票多者晉級），決賽依排名制進行評分，評分要素：
 - a. 基本比例與體態：良好的 V 型肩腰比與對稱性、體脂與狀態、適當的肌肥大程度但不失去健體選手應有之比例，本競賽非健美賽，若肌肉發達程度已偏離健體選手之視覺比例將無法獲得較佳之評分（例如：過度高聳之斜方肌、過度肌肥大之側腹肌群以致肩腰比降低）。
 - b. 台步與指定轉向動作之比對。

c. 整體外形包含表情、服飾與自信之呈現。

II. 男子古典健美競賽規則

(一) 服裝

1. 古典健美黑色賽褲(新/舊版皆可)，禁止著傳統健美賽褲或內褲，否則不得參與賽事。
2. 比賽褲禁止出現任何裝飾、商標或螢光設計。
3. 除婚戒外，選手不得佩戴任何珠寶首飾或眼鏡。
4. 在比賽中，號碼牌須固定於賽褲左側。

(二) 音樂

1. 請上傳 1 分鐘個人表演音樂 MP3 檔案，檔案名稱為參賽選手姓名(如未上傳者或檔案無法播放者，則統一使用主辦方之公用音樂帶)。
2. 音樂內不得含有淫穢、髒話或褻瀆的歌詞，一經發現，該選手直接被取消比賽資格。

(三) 舞台規定

舞台上禁止出現下列物品及情況：

1. 任何道具。
2. 咀嚼口香糖。
3. 撞擊或推擠其他選手，經帶隊裁判規勸及調整間距後仍屢勸不聽者將被取消比賽資格(涉及的第一人和第二人)。
4. 禁止躺臥舞台上、背面雙手撐地展現腿後肌之拱橋式或任何不雅之動作。
5. 逾時佔用舞台。

(四) 比賽流程

A. 四轉向比對

1. 正面體態展示
2. 左側面體態展示
3. 背面體態展示
4. 右側面體態展示

B. 指定動作

1. 正面雙手二頭肌

2. 側面胸大肌
3. 背面雙手二頭肌
4. 正面腹肌與腿肌
5. 個人最佳古典動作

C. 自選動作

1. 依據量級人數決定進行預賽或複賽挑選進入決賽之選手，此階段無自選動作。
2. 進入決賽之選手進行個人一分鐘自選動作表演。
3. 若參賽人數過多將取消量級決賽之個人一分鐘表演動作，待全場總冠軍賽各量級冠軍選手才進行。

(五) 評分方式與要素

1. 量級人數多於 15 人以上時進行預賽，由裁判圈選 10 位進入複賽。
2. 人數介於 10-15 人時進行複賽，由裁判圈選 6-8 位進入決賽。
3. 淘汰賽與複賽依照得票制進行評判(得票多者晉級)，決賽依排名制進行評分。
4. 評分要素：
 - a. 基本比例與體態：良好的上下半身比例與對稱性、體脂與狀態、肌肉發達程度。
 - b. 四轉向與指定動作之展現。
 - c. 自選動作展現之流暢性與美感。

III. 女子比基尼競賽規則

(一) 服裝

1. 選手需穿著兩件式上下同色之成套比基尼賽服，賽褲必須為 V 字形，禁止穿著丁字褲或內褲。
2. 選手必須穿著比賽用透明高跟鞋，有無前台皆可，前台高度 2cm 以內，後跟高度 12cm 以內。
3. 選手可佩帶珠寶首飾。
4. 禁止配戴眼鏡及太陽眼鏡。
5. 在比賽中，號碼牌須固定於賽褲左側。

(二) 舞台規定

舞台上禁止出現下列物品及情況：

1. 任何道具。
2. 咀嚼口香糖。
3. 逾時佔用舞台。
4. 任何不雅動作。

(三) 比賽流程

A. I-walk 台步

1. 每位選手按照號次走上舞台，進行“I-walk 台步”表演（依據選手個人編排之流程）。
2. “I-walk 台步”描述如下：走到舞台中央，停步正對裁判，開始展示動作不限方向，表演時間不超過 30 秒。
3. 完成 I-walk 台步之選手，依號次沿舞台兩側 V 型線順序排開進行等待比對。
4. 若參賽人數過多將先由 B 部分流程進行預賽，進入複賽才進行 A 部分流程。

B. 四轉向比對

1. 同組選手依號次一字排開進行女子比基尼四分之一轉向比對，由執行裁判圈選晉級複賽或決賽之選手，此階段不進行選手之排名。
2. 進入決賽之選手將由裁判長將進行選手換位比對或小組比對，此階段可能進行多次四分之一轉體或前後走動之比對，並由執行裁判進行排名評判。

(四) 評分方式與要素

1. 量級人數多於 15 人以上時進行預賽，由裁判圈選 10 位進入複賽。
2. 人數介於 10-15 人時進行複賽，由裁判圈選 6-8 位進入決賽。
3. 預賽與複賽依照得票制進行評判(得票多者晉級)，決賽依排名制進行評分。
4. 評分要素：
 - a. 基本比例與體態：良好的 V 型肩腰比與適當且不過度之肌肉及狀態呈現並具有女性美感。
 - b. 台步與指定轉向動作之比對。
 - c. 整體外形包含表情、妝容、服飾首飾。

IV. 男子傳統健美競賽規則

(一) 服裝

1. 選手請著正式比賽之健美褲，顏色不拘。
2. 比賽褲禁止出現任何裝飾、商標。
3. 除婚戒外，選手不得佩戴任何珠寶首飾或眼鏡。
4. 在比賽中，號碼牌須固定於賽褲左側。

(二) 音樂

1. 請上傳 1 分鐘個人表演音樂 MP3 檔案，檔案名稱為參賽選手姓名 (如未上傳者或檔案無法播放者，則統一使用主辦方之公用音樂帶)。
2. 音樂內不得含有淫穢、髒話或褻瀆的歌詞，一經發現，該選手直接被取消比賽資格。

(三) 舞台規定

舞台上禁止出現下列物品及情況：

1. 任何道具。
2. 咀嚼口香糖。
3. 撞擊或推擠其他選手，經帶隊裁判規勸及調整間距後仍屢勸不聽者將被取消比賽資格 (涉及的第一人和第二人)。
4. 禁止躺臥舞台上、背面雙手撐地展現腿後肌之拱橋式或任何不雅之動作。
5. 逾時佔用舞台。

(四) 比賽流程

A. 指定動作

1. 正面雙手二頭肌
2. 正面擴背肌
3. 側面胸大肌
4. 背面雙手二頭肌
5. 背面擴背肌
6. 側面三頭肌
7. 正面腹肌與腿肌
8. 最大肌肉動作展示

B. 自選動作

1. 依據量級人數決定進行預賽或複賽挑選進入決賽之選手，此階段無自選動作。
2. 進入決賽之選手進行個人一分鐘自選動作表演。
3. 若參賽人數過多將取消量級決賽之個人一分鐘表演動作，待全場總冠軍賽各量級冠軍選手才進行。

(五) 評分方式與要素

1. 量級人數多於 15 人以上時進行預賽，由裁判圈選 10 位進入複賽。
2. 人數介於 10-15 人時進行複賽，由裁判圈選 6-8 位進入決賽。
3. 淘汰賽與複賽依照得票制進行評判(得票多者晉級)，決賽依排名制進行評分。
4. 評分要素：
 - a. 基本比例與體態：良好的比例與對稱性、肌肉發達程度、體脂與狀態。
 - b. 指定動作展現。
 - c. 自選動作展現之視覺震撼與流暢美感。

V. 女子健體競賽規則

(一) 服裝

1. 選手請著正式比賽之連身比基尼賽服。
2. 比賽服裝禁止出現任何裝飾、商標。
3. 除婚戒外，選手不得佩戴任何珠寶首飾或眼鏡。
4. 在比賽中，號碼牌須固定於賽褲左側。

(二) 音樂

1. 請上傳 1 分鐘個人表演音樂 MP3 檔案，檔案名稱為參賽選手姓名(如未上傳者或檔案無法播放者，則統一使用主辦方之公用音樂帶)。
2. 音樂內不得含有淫穢、髒話或褻瀆的歌詞，一經發現，該選手直接被取消比賽資格。

(三) 舞台規定

舞台上禁止出現下列物品及情況：

1. 任何道具。
2. 咀嚼口香糖。
3. 撞擊或推擠其他選手，經帶隊裁判規勸及調整間距後仍屢勸不聽者將被

取消比賽資格（涉及的第一人和第二人）。

4. 禁止躺臥舞台上或任何不雅之動作。
5. 逾時佔用舞台。

(四) 比賽流程

A. 指定動作

1. 正面雙手二頭肌
2. 側面胸大肌
3. 背面雙手二頭肌
4. 側面三頭肌

B. 自選動作

1. 依據量級人數決定進行預賽或複賽挑選進入決賽之選手，此階段無自選動作。
2. 進入決賽之選手進行個人一分鐘自選動作表演。
3. 若參賽人數過多將取消量級決賽之個人一分鐘表演動作，待全場總冠軍賽各量級冠軍選手才進行。

(五) 評分方式與要素

1. 量級人數多於 15 人以上時進行預賽，由裁判圈選 10 位進入複賽。
2. 人數介於 10-15 人時進行複賽，由裁判圈選 6-8 位進入決賽。
3. 淘汰賽與複賽依照得票制進行評判(得票多者晉級)，決賽依排名制進行評分。
4. 評分要素：
 - a. 基本比例與體態：良好的比例與對稱性、肌肉發達程度、體脂與狀態。
 - b. 指定動作展現。
 - c. 自選動作展現最佳肌肉線條之流暢美感。

二十六、保險：

- (一) 公共意外責任險：依據「全國性民間體育活動團體經費補助辦法」第八條規定，主辦單位將於賽會期間投保一千萬「公共意外責任險」，理賠額度為每一個人身體傷亡保險金額新台幣 300 萬元、每一意外事故傷亡保險金額新台幣 1,000 萬元及每一意外事故財損保險金額新台幣 120 萬元整。

- (二) 報名參加本項比賽選手，視同接受參考「國際健美總會 IFBB」通則第 3 條第三款規定訂定：賽會主辦單位對於比賽所產生的意外事故或變化，一概不負任何法律責任；參賽選手如認為比賽期間恐有高意外風險，主辦單位建議選手應自行投保（或由參賽隊伍投保）個人意外或傷殘醫療保險。

二十七、攝影申請：

- (一) 申請名額：12 名/每一比賽日，額滿為止，採 google 表單方式報名，報名網址如下：

<https://forms.gle/Mers8DDGgpEjjggUA>

- (二) 比賽攝影人員需填寫申請表單購買攝影證（攝影費 1,200 元/每一比賽日），請以匯款或 ATM 轉帳方式繳費（郵局代號：700 帳號：02913500115661 戶名：「育達科技大學休閒運動管理系陳淑貞」），匯款憑據請拍照一併上傳至報名之 google 表單中，經核可後領取「拍攝許可證」，佩掛於身上明顯處以資識別。比賽攝影應符合大會相關規定，請保持安靜勿高聲喧嘩，注意勿有干擾選手之行為。（請勿使用閃光燈攝影，並請關閉相機快門聲音。）
- (三) 如有汙損、破壞比賽場地與設備，應自行恢復原狀或賠償之責。申請人所拍攝影片及相片肖像權、著作權屬協會資產，並不屬於個人所有。
- (四) 攝影人員需經過大會審核，通過後予以發證識別，核可人士得以憑證進出比賽會場拍攝。
- (五) 未購買攝影證之人員活動期間請勿使用非手機之專業拍照攝影器材進行拍攝。

二十八、附則：

- (一) 未進行過磅之選手，或古典健美項目於過磅限定時間內不符合量級對應之體重標準，即取消資格且不退報名費。
- (二) 選手依當天過磅身高體重為主決定競賽量級，但僅可依照報名量級上下移動一個量級，若有違此原則即取消資格且不退報名費。
- (三) 比賽當天請於指定準備區等待叫號，若唱名三次未到，未依規定時間上台比賽即取消資格且不退報名費。
- (四) 大專男子至多報名四項（新秀健體、公開健體、古典健美、傳統健美），高中男子至多報名二項（健體、傳統健美），大專女子至多報名二項（比基尼、健體）。
- (五) 務必填寫真實資料，並於比賽當天攜帶含照片之身分證件核對身份，若未填寫完畢或未攜帶證件以提供查驗者則屬報名失敗而無法參賽。
- (六) 如有比賽相關問題請來信至 E-MAIL: rsm@ydu.edu.tw。

- (七) 古典健美、傳統健美、女子健體之一分鐘指定動作之有無，依照報名人數於報名截止後公告。
- (八) 大會及大會授權單位有權無償使用、修飾、公開展示此項比賽之錄影、相片、成績，或登載於大會及大會授權單位網站、社群媒體、電子刊物上，報名參賽者不得異議並不得主張任何形式之肖像權與著作權。
- (九) 因應個人資料保護法「所填報名參加本賽事之個人資料，僅供本賽事相關用途使用」。
- (十) 因應傳染性肺炎（COVID 19）本賽事相關防疫措施遵照該月份國家防疫規範另行公告。
- (十一) 比賽主辦單位保有賽事最終解釋權。

附件一：11/01（六）上色服務廠商參考資訊：

一、廠商：StagePro

Stage Pro 是台灣最具有經驗的專業比賽上色團隊

近年來已服務了許多比賽，和千位選手一同努力為了舞台上最專業的呈現。

賽事合作經歷：

IFBB Pro League

NPC Worldwide

GKBB 成吉思汗全國健美公開賽

Dream Cup 夢想盃

及國內各大賽事指定合作現場膚色噴染廠商

二、上色服務時間：

廣亞盃：114/11/01(六)上色時間待公告

三、收費：

(一)早鳥價 2500 元/每人（限 2025/10/18 完成表單+繳費者）

(二)晚鳥價 2800 元/每人（限 2025/10/25 前完成表單+繳費者）

(三)現場報名 3000 元/每人

四、報名與繳費方式：

報名連結：<https://forms.gle/LiQzTTm5JMBZhbmM6>

需完成表單及轉帳完成才算報名成功

報名成功後請留意您所留下的電子郵件地址

將會於七個工作天內收到報名成功確認信

現場報名者請提早到上色區排隊登記等待

五、聯絡方式：

官方信箱：stageprotw@gmail.com

官方 line：[@081jtoal](https://www.line.me/tw/00000000000000000000000000000000)

官方 Instagram：[@stagepro_taiwan](https://www.instagram.com/stagepro_taiwan)

六、匯款資訊：

銀行代號：玉山 808

帳號：0141-940-093323

附件二：攝影證申請表

114 年育達廣亞盃全國健美健體公開賽

攝影證申請表

申請人			
單位		電話	
手機		E-mail	
攝影日期與費用	請以匯款或 ATM 轉帳方式繳費（郵局代號：700 帳號：02913500115661 戶名：「育達科技大學休閒運動管理系陳淑貞」），匯款憑據請拍照一併上傳至報名之 google 表單中，報名網址： https://forms.gle/Mers8DDGgpEjjggUA ➤ 11/01 廣亞盃比賽：1,200 元		

※注意事項：

1. 申請名額：12 名/每一比賽日，額滿為止，採 google 表單方式報名，報名網址：<https://forms.gle/Mers8DDGgpEjjggUA>。
2. 申請核准後，拍攝當日請至本活動服務台(活動中心入口)持個人身份證件給工作人員確認後，領取「攝影證」佩掛在身上明顯處，始得入場作業。
3. 攝影證僅供申請者本人使用，不得轉讓他人使用，違者取消攝影權。
4. 未購買攝影證之人員活動期間請勿使用非手機之專業拍照攝影器材進行拍攝。
5. 申請者同意於活動結束後提供當日拍攝之所有原始檔案一份供大會使用。
6. 拍攝後請將攝影證歸還，並取回申請人證件。
7. 配合個人資料保護法之規定，以表示同意提供個人資料：本人同意所提個人資料作為大會辦理本賽事使用。
8. 本人閱讀後同意遵守上列之規定，如有被查獲違反上列任何規定，本人願承擔一切法律責任。