

เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

กิจกรรมประกวด “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย”

Muscle and Physique Contest

ณ ลานน้ำพุ ชั้น G ศูนย์การค้า เดอะพารามาตร รามอินทรา

โดย

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วนโดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดตาต้องใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้พัฒนาสานต่อ โครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ต่อเนื่องจากปี 2559 ขึ้นเพื่อดำเนินการแนะนำการออกกำลังกายในแบบ Weight training ให้แพร่หลายและครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน ทุกเพศทุกวัย อีกทั้งยังเป็นการรณรงค์ให้คนไทยทุกเพศ ทุกวัย ได้ใช้การออกกำลังกายในรูปแบบของการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงต่อไปอีกด้วย

จากความสำเร็จในการรณรงค์ให้คนไทยทุกเพศทุกวัย ได้ใช้การออกกำลังกายในรูปแบบ Weight training ภายใต้โครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ทำให้มีผู้ที่ได้รับการพัฒนาด้านรูปร่างและกล้ามเนื้อสรีระส่วนต่างๆ ของร่างกาย จำนวนมากเกิดแรงบันดาลใจให้เริ่มต้นเข้าสู่การประกวดหาผู้ที่มีการรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงามและสง่างาม ในรูปแบบ “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย” ขึ้น วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งได้ผ่านการพัฒนาฝึกฝนรูปร่างสรีระ ในแบบ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ได้เข้าร่วมการประกวด เพื่อทดสอบความพร้อมระดับต่างๆ

สำนักงานโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240 โทรศัพท์ 02-170-9601 Email: reg.tbpa@gmail.com

เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

2. เพื่อเผยแพร่ความรู้และแนะนำวิธีการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนากล้ามเนื้อให้มีรูปร่างแข็งแรง งามสง่า ลดปัญหาการเกิดโรคภัยไข้เจ็บให้ประชาชนทั่วไปทุกเพศ ทุกวัย ภายใต้แนวคิด “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน”
3. เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความความสนใจและเรียนรู้การออกกำลังกายแบบ Weight training ด้วยอุปกรณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในบ้านและใกล้ตัว
4. เพื่อเป็นการสรรสร้างผู้ที่มาร่วมโครงการและมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาขึ้นไปสู่ความเป็นนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสในอนาคตได้ต่อไป

เป้าหมาย

1. สมาชิกเครือข่ายของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยในภูมิภาคต่างๆ ได้ส่งผู้เข้าร่วมประกวด
2. กลุ่มของประชาชนที่สนใจจะเข้าร่วมการประกวด
3. เป็นการเพิ่มพูนความรู้และพัฒนานักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศต่อไป

สถานที่ดำเนินกิจกรรม

ณ ลานน้ำพุ ชั้น G ศูนย์การค้า เดอะพารามาเนด รามอินทรา

กำหนดวันดำเนินกิจกรรม

วันที่ 9-10 ธันวาคม พ.ศ.2560

กิจกรรมการประกวด “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย”

1. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
2. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
3. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม
4. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
5. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
6. ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
7. ประเภทสปอร์ตฟิตชาย อายุไม่เกิน 16 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก
8. ประเภทสปอร์ตฟิตชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก
9. ประเภทสปอร์ตฟิตชาย อายุเกิน 20 ปี ความสูงไม่เกิน 175 -100=น้ำหนัก
10. ประเภทสปอร์ตฟิตชาย อายุเกิน 20 ปี ความสูงเกิน 175 -100=น้ำหนัก
11. ประเภทแอธเลติกฟิตชาย ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+2

สำนักงานโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240 โทรศัพท์ 02-170-9601 Email: reg.tbpa@gmail.com

เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

12. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+4
13. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 20 ปี
14. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี ความสูงไม่เกิน 162 ซม.
15. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี ความสูงเกิน 162 ซม.
16. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี
17. ประเภท คุณพ่อยังแจ๋วสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่น้อยกว่า 40ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)
18. ประเภท คุณแม่ยังแจ๋ว สปอร์ตฟิสิกหญิงอายุไม่น้อยกว่า 30ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)

รางวัลสำหรับผู้ชนะการประกวด

- อันดับที่ 1 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 8,000 บาท
- อันดับที่ 2 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 5,000 บาท
- อันดับที่ 3 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 4,000 บาท
- อันดับที่ 4 ได้รับประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 2,000 บาท
- อันดับที่ 5 ได้รับประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 1,000 บาท

คุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมการประกวด

1. เป็นผู้ที่มิสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการประกวดของคณะกรรมการจัดการประกวดได้
2. รับสมัครผู้เข้าประกวดเฉพาะคนไทยเท่านั้น
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมประกวดเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการประกวดเท่านั้น
4. สำหรับผู้เข้าประกวดประเภทเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกชายจะต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบกริปโซ ซึ่งความยาวหนึ่งนาทีมาด้วย หากไม่มีคณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน
5. สำหรับผู้เข้าประกวด คุณแม่ยังแจ๋ว และคุณพ่อยังแจ๋ว ต้องแสดงหลักฐานการมีบุตรด้วยการรับสมัครเข้าประกวด เปิดรับสมัครโดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชนและใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุพร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว (หน้าตรง) จำนวน 1 รูป

สถานที่ติดต่อและสมัคร สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ การกีฬาแห่งประเทศไทย อ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

โทรศัพท์ 02-170-9601 โทรสาร 02-170-9602 email: reg.tbpa@gmail.com

หมดเขตรับสมัครวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560



เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

กฎกติกาการประกวด “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อ” 2560

ประเภทเพาะกายชาย ทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

ประเภทเพาะกายแอสเลติกฟิติกชาย ทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)

นักกีฬาชายสวมกางเกงขาสั้น (trunks) สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย มีความยาวจากขอบกางเกงด้านข้างถึงปลายขากางเกง ขนาดประมาณ ฝ่ามือ (3-4 นิ้ว) โดยจะต้องมีความกระชับ และมีซับใน ไม่สวมใส่รองเท้า

ประเภทโมเดลฟิติกหญิง ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง

ประเภทสปอร์ตฟิติกชาย

- รอบคัดออก สวมกางเกง trunks สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย ชนิดเต็มตัว ซึ่งมีขอบกางเกงด้านข้างกว้างประมาณ 5 - 6 นิ้ว ที่มีความกระชับ และต้องมีซับในให้เรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า
- รอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ ไม่สวมรองเท้า

ประเภท คุณพ่ออย่างแจ๋ว

- รอบคัดออก สวมกางเกง trunks สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย ชนิดเต็มตัว ซึ่งมีขอบกางเกงด้านข้างกว้างประมาณ 5 - 6 นิ้ว ที่มีความกระชับ และต้องมีซับในให้เรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า
- รอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ ไม่สวมรองเท้า

ประเภท คุณแม่อย่างแจ๋ว ใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง

หมายเหตุ ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการประกวดถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

กำหนดการประกวด “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย”

Thailand healthy Physique Contest

ณ ลานน้ำพุ ชั้น G ศูนย์การค้า เดอะพารามาเนด งามอินทรา

วันเสาร์ที่ 9 ธันวาคม พ.ศ.2560

- 10.00 – 11.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการประกวด
- 11.00 - 12.00น. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมประกวด
ประชุมชี้แจงกติกาการประกวดแก่ผู้เข้าร่วมประกวด
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.30 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมประกวด
- 13.30 – 16.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือก
1. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
 2. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 3. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม
 4. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 5. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
 6. ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
 7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 16 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก
 8. ประเภท คุณพ่อยังแจ๋วสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่น้อยกว่า 40ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)
 9. ประเภท คุณแม่ยังแจ๋ว สปอร์ตฟิสิกหญิงอายุไม่น้อยกว่า 30ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)
- 18.00 – 21.00 น. พิธีเปิดงาน
- การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ
1. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
 2. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
- พิธีมอบรางวัล
3. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม
 4. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
- พิธีมอบรางวัล

สำนักงานโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240 โทรศัพท์ 02-170-9601 Email: reg.tbpa@gmail.com



เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

5. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
6. ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
พิธีมอบรางวัล
7. ประเภทสปรตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 16 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก
8. ประเภท คุณพ่อยังแจ๋วสปรตฟิสิกชาย อายุไม่น้อยกว่า 40ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)
9. ประเภท คุณแม่ยังแจ๋ว สปรตฟิสิกหญิงอายุไม่น้อยกว่า 30ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)
พิธีมอบรางวัล

วันอาทิตย์ที่ 10 ธันวาคม พ.ศ.2560

- | | |
|------------------|---|
| 10.00 – 11.00 น. | ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการประกวด |
| 11.00 - 12.00น. | ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมประกวด
ประชุมชี้แจงกติกาการประกวดแก่ผู้เข้าร่วมประกวด |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 – 13.30 น. | เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมประกวด |
| 13.30– 16.00 น. | การแข่งขันรอบคัดเลือก <ol style="list-style-type: none">1. ประเภทสปรตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก2. ประเภทสปรตฟิสิกชาย อายุเกิน 20ปี ความสูงไม่เกิน 175 -100=น้ำหนัก3. ประเภทสปรตฟิสิกชาย อายุเกิน 20 ปี ความสูงเกิน 175 -100=น้ำหนัก4. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+25. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+46. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 20 ปี7. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี ความสูงไม่เกิน 162 ซม.8. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี ความสูงเกิน 162 ซม.9. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี |



เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

18.00- 21.00 น.

การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

1. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก
2. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุเกิน 20 ปี ความสูงไม่เกิน 175 -100=น้ำหนัก

พิธีมอบรางวัล

3. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุเกิน 20 ปี ความสูงเกิน 175 -100=น้ำหนัก
4. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+2

พิธีมอบรางวัล

5. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+4
6. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 20 ปี

พิธีมอบรางวัล

7. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี ความสูงไม่เกิน 162 ซม.
8. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี ความสูงเกิน 162 ซม.
9. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี

พิธีมอบรางวัล