



Thailand Muscle and Physique Championships

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัยและการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วนโดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดีการฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่าเป็นที่ต้องตาต้องใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับศูนย์การค้าเซ็นทรัลเฟสติวัลสมุทรและสมาคมการท่องเที่ยวเกาะสมุยจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อค้นหาผู้ที่มีรูปร่างสรีระและกล้ามเนื้อที่สวยงามในรูปแบบ “Muscle and Physique Championships” ขึ้น

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อเป็นการส่งเสริมบุคลากรทุกเพศ ทุกวัย ได้หันมาสนใจการออกกำลังกาย
 2. เพื่อเป็นอีกหนึ่งเวทีในการคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสหน้าใหม่
 3. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพัฒนาอย่างถูกวิธี
 4. เพื่อเปิดโลกทัศน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาเพาะกายและฟิตเนสกับลูกค้าที่สนใจ
 5. เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวและกีฬาให้บูรณาการร่วมกัน

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

ระยะเวลาจัดงาน วันที่ 18 - 19 กุมภาพันธ์ 2560

สถานที่จัดงาน บริเวณลานกิจกรรม ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเฟสติวัล สมุย

รูปแบบกิจกรรม

1. การแข่งขันโมเดลฟิตเนสหญิง มี 3 รุ่นความสูงคือ
รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
รุ่นความสูงไม่เกิน 165 ซม.
รุ่นความสูงเกิน 165 ซม.

2. การแข่งขันสปอร์ตโมเดลฟิตเนสชาย มี 3 รุ่นความสูงคือ
รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

3. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิตเนสชายมี 3 รุ่นความสูงคือ
รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = + 2 กก.
รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = + 3 กก.
รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = + 4 กก.

4. การแข่งขันโมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นมาสเตอร์ อายุ 35 ปีขึ้นไป

5. การแข่งขันเพาะกายชายมี 6 รุ่นน้ำหนักคือ
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม



รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม

รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม

รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม

รุ่นน้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัมขึ้นไป

เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปีขึ้นไป

รางวัลสำหรับผู้ชนะเลิศการประกวดในแต่ละรุ่น

รางวัลชนะเลิศ

เงินรางวัล 10,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

เงินรางวัล 8,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2

เงินรางวัล 6,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3

เงินรางวัล 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 4

เงินรางวัล 2,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

คุณสมบัติผู้สมัครเข้าแข่งขัน

1. เป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการประกวดของคณะกรรมการจัดการประกวดได้

2. รับสมัครผู้เข้าประกวดทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ

3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมประกวดเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการประกวด

4. สำหรับผู้เข้าประกวดเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที

มาด้วยหากไม่มีคณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

การรับสมัครเข้าประกวด

เปิดรับสมัครโดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน

และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ พร้อมรูปถ่ายขนาดโปสการ์ด 1 รูป

สถานที่ติดต่อและรับสมัคร

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ การกีฬาแห่งประเทศไทย

ถ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์/แฟกซ์ 02-170-9601

E-Mail : reg.tbpa@gmail.com

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ การกีฬาแห่งประเทศไทย

ถ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 02-170-9601

E-Mail : reg.tbpa@gmail.com



กฎกติกาการแข่งขัน Thailand Muscle and Physique Championships

การแข่งขันเพาะกายชาย ทุกรุ่น

ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย
และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)
นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

การแข่งขันเพาะกายแอรเลติกฟิสิกชาย ทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนส
แห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)
นักกีฬาชายใส่กางเกงว่ายน้ำแบบเต็มตัว ไม่อนุญาตให้ใส่กางเกงเพาะกาย

การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง

ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกาย
และฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)
นักกีฬาหญิง ใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ ห้ามสวมใส่จีสตริง สวมรองเท้า

การแข่งขันโมเดลฟิสิกชาย

ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกาย
และฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)
รอบที่หนึ่ง ใส่กางเกงว่ายน้ำแบบเต็มตัว ไม่สวมรองเท้า
รอบที่สอง ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ ไม่สวมรองเท้า

หมายเหตุ ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการประกวดถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์

***** หอมเดชรัมย์ศักร 13 กุมภาพันธ์ 2560 *****



กำหนดการแข่งขัน

Thailand Muscle and Physique Championships

วันที่ 18-19 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2560

ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเฟสติวัล สมุย

วันเสาร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560

- 14.00 – 15.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 15.00 – 16.00 น. ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ซังนำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน
- 16.00 – 17.30 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 17.30 น. รอบคัดเลือก
- เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.
 - เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.
 - แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100+2 กก. = น้ำหนักตัว
 - แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100+3 กก. = น้ำหนักตัว
 - แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงเกิน 175 ซม.-100+4 กก. = น้ำหนักตัว
 - โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 - โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงไม่เกิน 165 ซม.
 - โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงเกิน 165 ซม.
- 20.00 น. รอบชิงชนะเลิศ
- เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.
 - เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.
 - แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100+2 กก. = น้ำหนักตัว
 - แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100+3 กก. = น้ำหนักตัว
 - แอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นความสูงเกิน 175 ซม.-100+4 กก. = น้ำหนักตัว
 - โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 - โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงไม่เกิน 165 ซม.
 - โมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงเกิน 165 ซม.



วันอาทิตย์ที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560

- 14.00 – 15.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 15.00 – 16.00 น. ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ซังน้ำหนัก วัตถุประสงค์ แบ่งรุ่นการแข่งขัน
- 16.00 – 17.30 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 17.30 น. รอบคัดเลือก
เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.
เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.
เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก.
เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์อายุ 45 ปีขึ้นไป
โมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นมาสเตอร์อายุ 35 ปีขึ้นไป
สปอร์ตฟิตเนสชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100=น้ำหนักตัว
สปอร์ตฟิตเนสชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100=น้ำหนักตัว
สปอร์ตฟิตเนสชาย รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. – 100= น้ำหนักตัว
- 20.00 น. รอบชิงชนะเลิศ
เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.
เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.
เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก.
เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์อายุ 45 ปีขึ้นไป
โมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นมาสเตอร์อายุ 35 ปีขึ้นไป
สปอร์ตฟิตเนสชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100=น้ำหนักตัว
สปอร์ตฟิตเนสชาย รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100=น้ำหนักตัว
สปอร์ตฟิตเนสชาย รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. – 100= น้ำหนักตัว