



## Thailand Muscle and Physique Championships 2019

### หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วนโดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับ ศูนย์การค้ารอยัลการ์เด้นพลาซ่า พัทยา จังหวัดชลบุรี จัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อค้นหาผู้ที่มีรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงาม ในรูปแบบ “Muscle and Physique Championships” ขึ้น

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

**กลุ่มเป้าหมาย** ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

**ระยะเวลาจัดงาน** วันที่ 16-17 กุมภาพันธ์ 2562

**สถานที่จัดงาน** ณ ศูนย์การค้ารอยัลการ์เด้นพลาซ่า พัทยา จังหวัดชลบุรี

- รูปแบบกิจกรรม**
1. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง มี 3 รุ่นความสูงคือ
    - รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
    - รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
    - รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
  2. การแข่งขันสปอร์ตโมเดลฟิสิกชาย มี 3 รุ่นความสูงคือ
    - รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
    - รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
    - รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
  3. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชายมี 3 รุ่นความสูงคือ
    - รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = + 2 กก.
    - รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = + 3 กก.
    - รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = +4 กก.
  4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิงรุ่นมาสเตอร์ อายุ 30 ปีขึ้นไป



5. การแข่งขันเพาะกายชายมี 6 รุ่นน้ำหนักคือ
- รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
  - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
  - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
  - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
  - รุ่นน้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัมขึ้นไป
  - เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปีขึ้นไป

#### รางวัลสำหรับผู้ชนะการประกวดในแต่ละรุ่น

**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. เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบ กติกาการประกวดของคณะกรรมการจัดการประกวดได้
2. รับสมัครผู้เข้าประกวดทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมประกวดเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการ ประกวด
4. สำหรับผู้เข้าประกวดเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกส์ต้องเตรียมเพลง สำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วยหากไม่มี คณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

#### การรับสมัครเข้าประกวด

เปิดรับสมัครโดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ พร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว 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 และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

**นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ**

**ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชาย ทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

**นักกีฬาชายสวมกางเกงขาสั้น (trunks) สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย มีความยาวจากขอบกางเกงด้านข้างถึงปลายขากางเกง ขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือ (3-4 นิ้ว) โดยจะต้องมีความกระชับ และมีซับใน ไม่สวมใส่รองเท้า**

**ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

**นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง**

**การแข่งขันโมเดลฟิสิกชาย** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

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

**หมายเหตุ** ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการประกวดถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์

\*\*\*\*\* **หมดเขตรับสมัคร 8 กุมภาพันธ์ 2562** \*\*\*\*\*



## กำหนดการแข่งขัน

### Thailand Muscle and Physique Championships 2019

วันที่ 16 - 17 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562

ณ ศูนย์การค้ารอยัลการ์เด้นพลาซ่า พัทยา จังหวัดชลบุรี

วันเสาร์ที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

- |                  |   |
|------------------|---|
| 9.00 – 10.00 น.  | ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน<br>ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน   |
| 10.00 – 10.30 น. | ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน   |
| 10.30 – 12.00 น. | ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน   |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| 12.30 – 13.00 น. | นักกีฬาเตรียมความพร้อมสำหรับการแข่งขัน  |
| 13.00 – 16.00 น. | การแข่งขันรอบคัดเลือก   |
|                  | 1. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.<br>2. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.<br>3. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.<br>4. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.<br>5. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก.<br>6. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความไม่สูงเกิน 160 ซม.<br>7. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความไม่สูงเกิน 164 ซม.<br>8. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงเกิน 164 ซม. |
| 18.00 น.         | พิธีเปิดการแข่งขัน  |
| 18.30 – 21.00 น. | การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน  |
|                  | 1. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.<br>2. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.<br>3. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.<br>4. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.<br>5. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก.<br>6. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความไม่สูงเกิน 160 ซม.<br>7. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความไม่สูงเกิน 164 ซม.<br>8. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นความสูงเกิน 164 ซม. |



วันอาทิตย์ที่ 17 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

|                  |   |
|------------------|---|
| 9.00 – 10.00 น.  | ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน<br>ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน |
| 10.00 – 10.30 น. | ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน                               |
| 10.30 – 12.00 น. | ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน                               |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| 12.30 – 13.00 น. | นักกีฬาเตรียมความพร้อมสำหรับการแข่งขัน                                  |
| 13.00 – 16.00 น. | การแข่งขันรอบคัดเลือก   |

1. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม. – 100 = น้ำหนัก+2
2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม. – 100 = น้ำหนัก+3
3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม. – 100 = น้ำหนัก+4
4. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปี
5. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นมาสเตอร์อายุเกิน 30 ปี
6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 ซม. – 100 = น้ำหนัก
7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 ซม. – 100 = น้ำหนัก
8. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 ซม. – 100 = น้ำหนัก

18.00 – 21.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน

1. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม. – 100 = น้ำหนัก+2
2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม. – 100 = น้ำหนัก+3
3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม. – 100 = น้ำหนัก+4
4. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปี
5. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นมาสเตอร์อายุเกิน 30 ปี
6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 ซม. – 100 = น้ำหนัก
7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 ซม. – 100 = น้ำหนัก
8. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 ซม. – 100 = น้ำหนัก