



Thailand Muscle and Physique Championships 2020

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วน โดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับศูนย์การค้ำรอยัลการ์เด็นพลาซ่า พัทยาจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อเฟ้นหาผู้ที่มีรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงาม ในรูปแบบ “Muscle and Physique Championships” ขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ให้หันมาสนใจการออกกำลังกาย
2. เพื่อเป็นอีกหนึ่งเวทีในการคัดเลือคนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสหน้าใหม่
3. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพัฒนาอย่างถูกวิธี
4. เพื่อเปิดโลกทัศน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาเพาะกายและฟิตเนสกับลูกค้าที่สนใจ
5. เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวและกีฬาให้บูรณาการร่วมกัน

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวดังต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

ระยะเวลาจัดงาน

วันที่ 28 - 29 มีนาคม พ.ศ.2563

สถานที่จัดงาน

ณ ศูนย์การค้ำรอยัลการ์เด็นพลาซ่า พัทยา จังหวัดชลบุรี

รูปแบบกิจกรรม

1. การแข่งขันโมเดลฟิตเนสหญิง มี 3 รุ่นความสูง คือ
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 - รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
2. การแข่งขันสปอร์ตฟิตเนสชาย มี 3 รุ่นความสูง คือ
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 - รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
3. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิตเนสชาย มี 3 รุ่นความสูง คือ
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = + 2 กก.
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = + 3 กก.
 - รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = + 4 กก.



4. การแข่งขัน โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 30 ปี
5. การแข่งขันเพาะกายชายมี 6 รุ่นน้ำหนัก คือ
 - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัมขึ้นไป
 - เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปี

รางวัลสำหรับผู้ชนะเลิศการแข่งขันในแต่ละรุ่น

รางวัลชนะเลิศ	เงินสดสนับสนุน 10,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	เงินสดสนับสนุน 8,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	เงินสดสนับสนุน 6,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3	เงินสดสนับสนุน 4,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 4	เงินสดสนับสนุน 2,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

คุณสมบัติผู้สมัครเข้าแข่งขัน

1. เป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน
4. สำหรับผู้เข้าแข่งขันเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วยหากไม่มีคณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

การรับสมัครเข้าแข่งขัน

เปิดรับสมัคร โดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ พร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว 1 รูป

สถานที่ติดต่อและรับสมัคร

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย
ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ การกีฬาแห่งประเทศไทย
ถ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์ 02-170-9601
E-Mail : reg.tbpa@gmail.com

***** หอมดเขตรับสมัคร วันจันทร์ที่ 16 มีนาคม 2563 *****



กฎกติกาการแข่งขัน Thailand Muscle and Physique Championships 2020

การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

ประเภทเพาะกายแอสเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

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

ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง

หมายเหตุ : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน

รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. อนุญาตให้นำมาใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

การแข่งขันโมเดลฟิสิกชาย ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

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

หมายเหตุ : ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการประกวดถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



กำหนดการแข่งขัน

Thailand Muscle and Physique Championships 2020

วันที่ 28 - 29 มีนาคม พ.ศ.2563

ณ ศูนย์การค้ารอยัลการ์เด้นพลาซ่า พัทยา จังหวัดชลบุรี

วันเสาร์ที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2563

- 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ซังน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน
- 10.30 – 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 13.00 – 16.00 น. รอบคัดเลือก
1. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 2. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
 3. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 4. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
 5. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัม
 6. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 7. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 8. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงเกิน 164 ซม.
- 16.00 – 18.00 น. รอบชิงชนะเลิศ
1. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 2. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
 3. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 4. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
 5. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัม
 6. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 7. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 8. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงเกิน 164 ซม.



วันอาทิตย์ที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2563

- 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน
- 10.30 – 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 13.00 – 16.00 น. รอบคัดเลือก
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 -100=น้ำหนัก
 7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 -100=น้ำหนัก
 8. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 -100=น้ำหนัก
- 16.00 – 18.00 น. รอบชิงชนะเลิศ
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. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิงรุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 30 ปี
 6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 -100=น้ำหนัก
 7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 -100=น้ำหนัก
 8. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 -100=น้ำหนัก