



เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

กิจกรรมประกวด “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย”

Muscle and Physique Contest

ณ ศูนย์การค้า The Nine ถนนพระราม 9

โดย

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วน โดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดตาต้องใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้พัฒนาสานต่อโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ต่อเนื่องจากปี 2558 ขึ้นเพื่อดำเนินการแนะนำการออกกำลังกายในแบบ Weight training ให้แพร่หลายและครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน ทุกเพศทุกวัย อีกทั้งยังเป็นการรณรงค์ให้คนไทยทุกเพศ ทุกวัย ได้ใช้การออกกำลังกายในรูปแบบของการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงต่อไปอีกด้วย

จากความสำเร็จในการรณรงค์ให้คนไทยทุกเพศทุกวัย ได้ใช้การออกกำลังกายในรูปแบบ Weight training ภายใต้โครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ทำให้มีผู้ที่ได้รับการพัฒนาด้านรูปร่างและกล้ามเนื้อสรีระส่วนต่างๆ ของร่างกาย จำนวนมากเกิดแรงบันดาลใจให้เริ่มต้นเข้าสู่การประกวดหาผู้ที่มีรูปร่าง 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 ภายใต้นแนวคิด “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน”
3. เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความความสนใจและเรียนรู้การออกกำลังกายแบบ Weight training ด้วยอุปกรณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในบ้านและใกล้ตัว
4. เพื่อเป็นการสรรสร้างผู้ที่มาร่วมโครงการและมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาขึ้นไปสู่ความเป็นนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสในอนาคตได้ต่อไป

เป้าหมาย

1. สมาชิกเครือข่ายของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยในภูมิภาคต่างๆ ได้ส่งผู้เข้าร่วมประกวด
2. กลุ่มของประชาชนที่สนใจจะเข้าร่วมการประกวด
3. เป็นการเพิ่มพูนความรู้และพัฒนานักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศต่อไป

สถานที่ดำเนินกิจกรรม

ณ ศูนย์การค้า The Nine ถนนพระราม 9

กำหนดวันดำเนินกิจกรรม

วันเสาร์ที่ 21 และวันอาทิตย์ที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2560

กิจกรรมการประกวด “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย”

1. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
2. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 35 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
3. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 35 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
4. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 45 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
5. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 45 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
6. ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 45 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+2
10. ประเภทสปอร์ตฟิตชาย อายุเกิน 20 ปี ความสูงเกิน 175 -100=น้ำหนัก+3
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 16 ปี
14. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 20 ปี
15. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี
16. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี
17. ประเภท คุณพ่อยังแจ๋วสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่น้อยกว่า 40ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)
18. ประเภท คุณแม่ยังแจ๋ว สปอร์ตฟิสิกหญิงอายุไม่น้อยกว่า 40ปี (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. เป็นผู้ที่มีความสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการประกวดของคณะกรรมการจัดการประกวดได้
2. รับสมัครผู้เข้าประกวดเฉพาะคนไทยเท่านั้น
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมประกวดเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการประกวดเท่านั้น
4. สำหรับผู้เข้าประกวดประเภทเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกชายจะต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งความยาวหนึ่งนาทีมาด้วย หากไม่มีคณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน
5. สำหรับผู้เข้าประกวด คุณแม่ยังแจ๋ว และคุณพ่อยังแจ๋ว ต้องแสดงหลักฐานการมีบุตรด้วย

การรับสมัครเข้าประกวด เปิดรับสมัคร โดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชนและใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน 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

สำนักงานโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

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

เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

หมดเขตรับสมัครวันที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2560

กฎกติกาการประกวด “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อ” 2559

ประเภทเพาะกายชาย ทุกวัย ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)
นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

ประเภทเพาะกายแอสเลติกฟิตเนสชาย ทุกวัย ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)
นักกีฬาชายใส่กางเกงว่ายน้ำแบบเต็มตัว ไม่อนุญาตให้ใส่กางเกงเพาะกาย

ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)
นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง

** หมายเหตุ เฉพาะนักกีฬาโมเดลฟิตเนสหญิงอายุไม่เกิน 16 ปีให้สวมใส่ชุดสปอร์ตบรา ที่ผู้ตัดสินสามารถพิจารณาการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนกลางลำตัว และต้นขาของนักกีฬาหญิงได้ สวมใส่รองเท้าผ้าใบกีฬาและให้สวมถุงเท้าสีขาไม่มีลวดลาย โดยความสูงของถุงเท้าที่พ้นจากรองเท้าต้องไม่เกินระดับตาตุ่มขา ไม่อนุญาตให้สวมรองเท้าผ้าใบที่มีการประดับตกแต่งหรือดัดแปลงเป็นพิเศษ จนทำให้แตกต่างจากรองเท้าผ้าใบกีฬาทั่วไป ผู้แข่งขันสามารถใช้ชุดที่มีหลากสีได้ แต่ตัวสปอร์ตบรา หรือกางเกงจะต้องเป็นสีพื้นเดียว ห้ามใส่ชุดที่มีลวดลาย หรือมีหลายสีในตัวเดียวกัน

ประเภทสปอร์ตฟิตเนสชาย รอบที่หนึ่ง ใส่กางเกงว่ายน้ำแบบเต็มตัว ไม่สวมรองเท้า
รอบที่สอง ใส่กางเกงขาสั้นสีอิสระ ไม่สวมรองเท้า

ประเภท คุณพ่ออย่างแจ๋ว ใส่กางเกงว่ายน้ำแบบเต็มตัว ไม่สวมรองเท้า

ประเภท คุณแม่อย่างแจ๋ว ใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง

หมายเหตุ ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการประกวดถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

กำหนดการประกวด “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามสวย”

Thailand healthy Physique Contest

ณ ศูนย์การค้า The Nine ถนนพระราม 9

วันเสาร์ที่ 21 มกราคม พ.ศ. 2560

- 10.00 – 11.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการประกวด
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมประกวด
ประชุมชี้แจงกติกาการประกวดแก่ผู้เข้าร่วมประกวด
- 11.00 – 13.30 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมประกวด
- 13.30 – 16.00 น. รอบคัดเลือก
1. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
 2. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 35 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 3. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 35 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
 4. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 45 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 5. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 45 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
 6. ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 45 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
 7. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+2
 8. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+4
 9. ประเภท คุณพ่อยังแจ๋วสपोर्टฟิสิกชาย อายุไม่น้อยกว่า 40ปี
- 18.00 – 21.00 น. พิธีเปิดงาน
รอบชิงชนะเลิศ
1. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
 2. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 35 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
- พิธีมอบรางวัล
3. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 35 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
 4. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 45 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม

สำนักงานโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

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

เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

พิธีมอบรางวัล

5. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 45 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
6. ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 45 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก

พิธีมอบรางวัล

7. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+2
8. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+4
9. ประเภท คุณพ่ออย่างแจ้วสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่น้อยกว่า 40ปี

พิธีมอบรางวัล

วันอาทิตย์ที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2560

10.00 – 11.00 น.

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการประกวด

ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมประกวด

ประชุมชี้แจงกติกาการประกวดแก่ผู้เข้าร่วมประกวด

11.00 – 13.30 น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมประกวด

13.30– 16.00 น.

รอบคัดเลือก

10. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 16 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก
11. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก
12. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุเกิน 20 ปี ความสูงไม่เกิน 175
13. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุเกิน 20 ปี ความสูงเกิน 175
14. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 16 ปี
15. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 20 ปี
16. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี
17. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี
18. ประเภท คุณแม่อย่างแจ้ว สปอร์ตฟิสิกหญิงอายุไม่น้อยกว่า 40ปี

สำนักงานโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

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



เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

18.00- 21.00 น.

รอบชิงชนะเลิศ

10. ประเภทสปรตฟลลคชาย อายุไม่เกิน 16 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก
11. ประเภทสปรตฟลลคชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก
พลลลอบรางวัล
12. ประเภทสปรตฟลลคชาย อายุเกิน 20 ปี ความสูงไม่เกิน 175
13. ประเภทสปรตฟลลคชาย อายุเกิน 20 ปี ความสูงเกิน 175
พลลลอบรางวัล
14. ประเภทโม่คคฟลลคหญิง อายุไม่เกิน 16 ปี
15. ประเภทโม่คคฟลลคหญิง อายุไม่เกิน 20 ปี
พลลลอบรางวัล
16. ประเภทโม่คคฟลลคหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี
17. ประเภทโม่คคฟลลคหญิง อายุเกิน 30 ปี
18. ประเภท คุณแม่ยังแจ่ง สปรตฟลลคหญิงอายุไม่น้อยกว่า 40ปี
พลลลอบรางวัล