



# เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

กิจกรรมการแข่งขัน “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย”

Muscle and Physique Contest

ณ ลานกิจกรรม ชั้น 1 ศูนย์การค้าเดอะไบรท์ พระราม2

โดย

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

\*\*\*\*\*

## หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วน โดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดตาต้องใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้พัฒนาสานต่อโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ต่อเนื่องจากปี 2554 ขึ้นเพื่อดำเนินการแนะนำการออกกำลังกายในแบบ Weight training ให้แพร่หลายและครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน ทุกเพศทุกวัย อีกทั้งยังเป็นการรณรงค์ให้คนไทยทุกเพศ ทุกวัย ได้ใช้การออกกำลังกายในรูปแบบของการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงต่อไปอีกด้วย

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

สำนักงานโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

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



# เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งได้ผ่านการพัฒนาศึกษาฝึกฝนรูปร่างสรีระ ในแบบ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ได้เข้าร่วมการแข่งขัน เพื่อทดสอบความพร้อมระดับต่างๆ
2. เพื่อเผยแพร่ความรู้และแนะนำวิธีการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนากล้ามเนื้อให้มีรูปร่างแข็งแรง งามสง่า ลดปัญหาการ เกิดโรคภัยไข้เจ็บให้ประชาชนทั่วไปทุกเพศ ทุกวัย ภายใต้งานคิด “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน”
3. เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความความสนใจและเรียนรู้การออกกำลังกายแบบ Weight training ด้วยอุปกรณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในบ้านและใกล้ตัว
4. เพื่อเป็นการสรรสร้างผู้ที่มาร่วม โครงการและมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาขึ้นไปสู่ความเป็นนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสในอนาคตได้ต่อไป

## เป้าหมาย

1. สมาชิกเครือข่ายของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยในภูมิภาคต่างๆ ได้ส่งผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
2. กลุ่มของประชาชนที่สนใจจะเข้าร่วมการแข่งขัน
3. เป็นการเพิ่มพูนความรู้และพัฒนาให้นักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศต่อไป

## สถานที่ดำเนินกิจกรรม

ณ ลานกิจกรรมชั้น 1 (หน้าร้านนายอินทร์) ศูนย์การค้าเดอะไบรท์ พระราม2

## กำหนดวันดำเนินกิจกรรม

วันที่ 21-22 ธันวาคม พ.ศ.2562

## กิจกรรมการแข่งขัน “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย” ประจำปี 2562

1. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี รุ่นทั่วไป
2. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
3. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
4. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
5. ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก (มาสเตอร์)
6. ประเภทสปอร์ตฟิตชาย อายุไม่เกิน 18 ปี (น้ำหนักตัวไม่เกิน จากเกณฑ์ความสูง -100)
7. ประเภทสปอร์ตฟิตชาย อายุไม่เกิน 24 ปี (น้ำหนักตัวไม่เกิน จากเกณฑ์ความสูง -100)
8. ประเภทสปอร์ตฟิตชาย อายุไม่เกิน 30 ปี (น้ำหนักตัวไม่เกิน จากเกณฑ์ความสูง -100)

สำนักงานโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

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

# เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

9. ประเภทสปรตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 35 ปี (น้ำหนักตัวไม่เกิน จากเกณฑ์ความสูง -100)
10. ประเภทสปรตฟิสิกชาย อายุเกิน 35 ปี (น้ำหนักตัวไม่เกิน จากเกณฑ์ความสูง -100)
11. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนักตัว+2
12. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม.-100=น้ำหนักตัว+4
13. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 18 ปี
14. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 24 ปี
15. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี
16. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี
17. ประเภท คุณพ่อยังแจ้วสปรตฟิสิกชาย อายุไม่น้อยกว่า 40ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)
18. ประเภท คุณแม่ยังแจ้ว สปรตฟิสิกหญิงอายุไม่น้อยกว่า 30ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)
19. ประเภท ฟิตเนสชาย รุ่นทั่วไป
20. ประเภท ฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป

## รางวัลสำหรับผู้ชนะเลิศการแข่งขัน

- 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

## คุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

1. เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันเฉพาะคนไทยเท่านั้น
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมการแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขันเท่านั้น
4. สำหรับผู้เข้าร่วมการแข่งขันประเภทเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกชายจะต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบกริปโซ ซึ่งมีความยาวหนึ่งนาทีมาด้วย หากไม่มีคณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน
5. ผู้เข้าร่วมการแข่งขันทุกรุ่น ต้องนำหลักฐานแสดงการยืนยันเกณฑ์อายุที่กำหนดในแต่ละประเภทการแข่งขัน

# เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

6. สำหรับผู้เข้าแข่งขัน ในประเภท คุณแม่ยังแจ่ม และคุณพ่อยังแจ้ว ต้องแสดงหลักฐานการมีบุตรด้วย

7. จำกัดสิทธิ มิให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสตัวแทนทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการนานาชาติ ประจำปี 2562 สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

การรับสมัครเข้าแข่งขัน เปิดรับสมัคร โดยส่งใบสมัครพร้อมแบบสำเนาบัตรประชาชนและใบสูติบัตร สำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุพร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว (หน้าตรง) จำนวน 1 รูป

สถานที่ติดต่อและสมัคร สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

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

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

**หมดเขตรับสมัครวันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2562**

## กฎกติกาการแข่งขัน “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อ” ประจำปี 2562

ประเภทเพาะกายชาย ทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชาย ทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)

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

ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF)

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง ตามระเบียบการแข่งขัน



# เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

## ประเภทสปอร์ตฟิติกาย

- รอบคัตออก สวมกางเกง trunks สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย ชนิดเต็มตัว ซึ่งมีขอบกางเกงด้านข้างกว้างประมาณ 5 - 6 นิ้ว ที่มีความกระชับ และต้องมีซับในให้เรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า
- รอบคัตเล็กและรอบขิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ ไม่สวมรองเท้า

## ประเภท คุณพ่ออย่างแจ๋ว

- รอบคัตออก สวมกางเกง trunks สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย ชนิดเต็มตัว ซึ่งมีขอบกางเกงด้านข้างกว้างประมาณ 5 - 6 นิ้ว ที่มีความกระชับ และต้องมีซับในให้เรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า
- รอบคัตเล็กและรอบขิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ ไม่สวมรองเท้า

ประเภท คุณแม่ยังแจ๋ว ใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง ตามระเบียบการแข่งขัน

หมายเหตุ ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



# เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

## กำหนดการแข่งขัน “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย”

### Muscle and Physique Contest

### ณ ลานกิจกรรม ชั้น1 The Bright

\*\*\*\*\*

วันเสาร์ที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2562

- 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกาการแข่งขันแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 10.30 - 12.00น. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.30 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 13.30 – 16.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือก
1. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
  2. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
  3. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
  4. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
  5. ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
  6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 18 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก
  7. ประเภทฟิตเนสชาย รุ่นทั่วไป
  8. ประเภทฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป
  9. ประเภท คุณพ่อยังแจ๋วสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่น้อยกว่า 40ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)
  10. ประเภท คุณแม่ยังแจ๋ว สปอร์ตฟิสิกหญิงอายุไม่น้อยกว่า 30ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)
- 18.00 – 21.00 น. พิธีเปิดงาน
- การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ
1. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
  2. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
  3. 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

4. ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม  
พิธีมอบรางวัล
5. ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
6. ประเภทสปรตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 18 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก  
พิธีมอบรางวัล
7. ประเภทฟิตเนสชาย รุ่นทั่วไป
8. ประเภทฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป  
พิธีมอบรางวัล
9. ประเภท คุณพ่อยังแจ้วสปรตฟิสิกชาย อายุไม่น้อยกว่า 40ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)
10. ประเภท คุณแม่ยังแจ้ว สปรตฟิสิกหญิงอายุไม่น้อยกว่า 30ปี (ต้องมีบุตรแล้ว)  
พิธีมอบรางวัล

## วันอาทิตย์ที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2562

- |                  |   |
|------------------|---|
| 09.00 – 10.00 น. | ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน  |
| 10.00 – 10.30 น. | ประชุมชี้แจงกติกาการแข่งขันแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน   |
| 10.30 - 12.00น.  | ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน   |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| 13.00 – 13.30 น. | เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน   |
| 13.30– 16.00 น.  | การแข่งขันรอบคัดเลือก <ol style="list-style-type: none"><li>1. ประเภทสปรตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 24 ปี รุ่นทั่วไป</li><li>2. ประเภทสปรตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 30ปี ความสูง -100=น้ำหนัก</li><li>3. ประเภทสปรตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 35ปี ความสูง -100=น้ำหนัก</li><li>4. ประเภทสปรตฟิสิกชาย อายุเกิน 35 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก</li><li>5. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li><li>6. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม.</li><li>7. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 18 ปี</li><li>8. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 24 ปี</li><li>9. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี</li></ol> |

# เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน

18.00- 21.00 น.

10. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี

การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

1. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 24 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก

2. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 30 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก  
พิธีมอบรางวัล

3. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 35 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก

4. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุเกิน 35 ปี ความสูง -100=น้ำหนัก  
พิธีมอบรางวัล

5. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.

6. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม.  
พิธีมอบรางวัล

7. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 18 ปี

8. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 24 ปี  
พิธีมอบรางวัล

9. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี

10. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี  
พิธีมอบรางวัล