

ระเบียบการแข่งขัน กีฬาเพาะกายและฟิตเนส



“ รอยยิ้มแห่งมิตรภาพ ”

องค์กรจัดการแข่งขัน:	การกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand) สมาคมกีฬาผู้สูงอายุไทย (Thai Masters Association) สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (Thailand Bodybuilding and Physique Sports Association)
การแข่งขัน	ไทยแลนด์โอเพ่นมาสเตอร์เกมส์ ครั้งที่ 2 (2 nd Thailand Open Masters Games)
วันที่:	ระหว่างวันที่ 15 - 16 มกราคม 2565
สถานที่:	ชั้น 3 เซ็นทรัลเฟสติวัลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ประเภทการแข่งขัน:	ประเภทการแข่งขัน มีทั้งหมด 23 รุ่น ดังนี้ 1. การแข่งขันเพาะกายชาย แบ่งเป็น 6 รุ่น ดังนี้ 1.1 เพาะกายชาย อายุต่ำกว่า 31 ปี รุ่นทั่วไป 1.2 เพาะกายชาย อายุ 31-40 ปี รุ่นทั่วไป 1.3 เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 1.4 เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 1.5 เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป 1.6 เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 2. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกชาย แบ่งเป็น 4 รุ่น 2.1 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป (ความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = +2 กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = +4 กก. และความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +6 กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8 กก.) 2.2 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป (ความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = +2 กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = +4 กก. และความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +6 กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8 กก.) 2.3 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50 ปี รุ่นทั่วไป (ความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = +2 กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = +4 กก. และความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +6 กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8 กก.) 2.4 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป (ความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = +2 กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = +4 กก. และความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +6 กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8 กก.)

3. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง แบ่งเป็น 2 รุ่น

3.1 แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป

3.2 แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป

4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง แบ่งเป็น 6 รุ่น

4.1 โมเดลฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป

4.2 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป

4.3 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป

4.4 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป

4.5 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป

4.6 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป

5. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย แบ่งเป็น 5 รุ่น

5.1 สपोर्टฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป

(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเกิน 180 ซม. -100 = +4 กก.)

5.2 สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป

(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเกิน 180 ซม. -100 = +4 กก.)

5.3 สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป

(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเกิน 180 ซม. -100 = +4 กก.)

5.4 สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป

(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเกิน 180 ซม. -100 = +4 กก.)

5.5 สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป

(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเกิน 180 ซม. -100 = +4 กก.)

กฎกติกา และ
ระเบียบการแข่งขัน:

ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย สหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABPF) และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

เครื่องแต่งกายของผู้เข้าร่วมแข่งขัน

ประเภทเพาะกายชาย นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

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

	<p>ประเภทแอโรบิคฟิสิกหญิง นักกีฬาหญิงนักกีฬาจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึก</p> <p>ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สีอิสระ บิกินีท่อนล่างด้านหน้าและหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึก</p> <p>ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ใส่กางเกงขาสั้นชายหาด มีความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมรองเท้า</p> <p>นักกีฬาประเภทเพาะกายชายและแอโรบิคฟิสิกชาย ต้องเตรียมเพลงเพื่อใช้ในการแสดง Free Posing คนละ 60 วินาที หรือถ้าไม่มีจะใช้เพลงของฝ่ายจัดการแข่งขัน</p>
สิทธิในการเข้าร่วมแข่งขัน:	ผู้เข้าร่วมแข่งขันสามารถแข่งขันได้เพียงประเภทเดียวเท่านั้น
รางวัล:	<p>รางวัลการแข่งขัน</p> <p>อันดับที่ 1 ได้รับเหรียญทอง และเกียรติบัตร</p> <p>อันดับที่ 2 ได้รับเหรียญเงิน และเกียรติบัตร</p> <p>อันดับที่ 3 ได้รับเหรียญทองแดง และเกียรติบัตร</p> <p>อันดับที่ 4 ได้รับเกียรติบัตร</p> <p>อันดับที่ 5 ได้รับเกียรติบัตร</p>
การรับสมัคร:	<p>สมัครแข่งขันได้ที่: https://forms.gle/EePbDEn9zscAExcK8</p> <p>ดูรายละเอียดการแข่งขันได้ที่: www.tbpa.or.th หรือ Facebook สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย</p> <p>เอกสารแนบการสมัคร: สำเนาบัตรประชาชน และรูปถ่ายหน้าตรง 1 รูป</p> <p>หมดเขตรับสมัคร วันพุธที่ 5 มกราคม 2565</p>
เงื่อนไขการลงทะเบียน:	ค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน คนละ 300 บาท *ชำระได้ที่โต๊ะลงทะเบียนหน้างาน*
อำนาจชี้ขาด:	ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์

กำหนดการแข่งขัน:

วันเสาร์ที่ 15 มกราคม 2565

- 9.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน
- 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกา และระเบียบการแข่งขัน
- 10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 13.00 – 16.00 น. **การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 12 รุ่น**
1. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป
 2. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป
 3. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50 ปี รุ่นทั่วไป
 4. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
 5. โมเดลฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป
 6. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป
 7. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป
 8. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป
 9. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป
 10. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
 11. แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป
 12. แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
- 18.00 – 18.30 น. พิธีเปิดการแข่งขัน
- 18.30 – 21.00 น. **การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 12 รุ่น**
1. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป
 2. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป
 3. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50 ปี รุ่นทั่วไป
 4. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
 5. โมเดลฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป
 6. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป
 7. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป
 8. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป
 9. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป
 10. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
 11. แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป
 12. แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป

วันอาทิตย์ที่ 16 มกราคม 2565

- 9.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน
- 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกา และระเบียบการแข่งขัน
- 10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 13.00 – 16.00 น. **การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 11 รุ่น**
1. เพาะกายชาย อายุต่ำกว่า 31 ปี รุ่นทั่วไป
 2. เพาะกายชาย อายุ 31-40 ปี รุ่นทั่วไป
 3. เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป
 4. เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป
 5. เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป
 6. เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
 7. สपोर्टฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป
 8. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป
 9. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป
 10. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป
 11. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
- 18.00 – 21.00 น. **การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 11 รุ่น**
1. เพาะกายชาย อายุต่ำกว่า 31 ปี รุ่นทั่วไป
 2. เพาะกายชาย อายุ 31-40 ปี รุ่นทั่วไป
 3. เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป
 4. เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป
 5. เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป
 6. เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
 7. สपोर्टฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป
 8. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป
 9. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป
 10. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป
 11. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป