



3rd THAILAND OPEN
MASTERS GAMES

เพาะกายและฟิตเนส Bodybuilding

รายละเอียดและระเบียบการ

องค์กรจัดการแข่งขัน	การกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand) สมาคมกีฬาผู้สูงอายุไทย (Thai Masters Association) สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (Thailand Bodybuilding & Physique Sports Association)
วันที่แข่งขัน	ระหว่างวันที่ 11-12 กุมภาพันธ์ 2566
สถานที่จัดการแข่งขัน	ศูนย์การค้าแปซิฟิค พาร์ค ศรีราชา จังหวัดชลบุรี
ประเภทและรุ่นการแข่งขัน	ประเภทการแข่งขัน มีทั้งหมด 18 รุ่น ดังนี้ 1. การแข่งขันเพาะกายชาย แบ่งเป็น 5 รุ่น ดังนี้ 1.1 เพาะกายชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 1.2 เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 1.3 เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 1.4 เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป 1.5 เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 2. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกชาย แบ่งเป็น 3 รุ่น 2.1 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 2.2 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50 ปี รุ่นทั่วไป 2.3 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปี รุ่นทั่วไป *(ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = +2กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100= +4 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +6กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8กก.)* 3. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง แบ่งเป็น 5 รุ่น 4.1 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป 4.2 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป 4.3 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 4.4 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 4.5 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 5. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย แบ่งเป็น 4 รุ่น 5.1 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 5.2 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 5.3 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 5.4 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป *ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4กก.*

<p>ข้อบังคับและกติกาการแข่งขัน</p>	<p>ใช้กฎกติกาการแข่งขันของ สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (TBPA) สหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABPF) สหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งโลก (WBPF)</p> <p><u>เครื่องแต่งกายของผู้เข้าร่วมแข่งขัน</u></p> <p><u>ประเภทเพาะกายชายทุกรุ่น</u> นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ</p> <p><u>ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย</u> นักกีฬาชายสวมกางเกงขาสั้น (trunks) สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย มีความยาวจากขอบกางเกงด้านข้างถึงปลายขากางเกง ขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือ (3-4 นิ้ว) โดยจะต้องมีความกระชับ และมีซิปใน ไม่สวมใส่รองเท้า</p> <p><u>ประเภทแอธเลติกฟิสิกหญิง</u> นักกีฬาหญิงสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น ลักษณะของบิกินีที่ใช้ เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลัง สูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้า ส้นตึก</p> <p><u>ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง</u> นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สีอิสระ บิกินีท่อนล่างด้านหน้า และหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้า ด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิด หน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้า ส้นตึก</p> <p><u>ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย</u> ใส่กางเกงขาสั้นชายหาค มีความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมรองเท้า</p>
<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>
<p>สิทธิในการเข้าร่วมแข่งขัน</p>	<p>นักกีฬาทุกคนสามารถสมัครเข้าร่วมการแข่งขันได้</p>
<p>การสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน</p>	<p>เว็บไซต์: www.tbpa.or.th หรือ</p> <p>Facebook: สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย</p> <p>เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป</p> <p>ส่งเอกสารการสมัครที่ Google Form Link : https://forms.gle/2M9CzRWiPYfkVvNY9</p> <p>เท่านั้น ไม่รับเอกสาร การสมัครทางไปรษณีย์และ ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์</p> <p>หมดเขตรับสมัคร วันอังคารที่ 10 มกราคม 2566</p>
<p>เงื่อนไขการลงทะเบียน</p>	<p>ค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันสำหรับ</p> <p>ชาวไทย คนละ 300 บาท และชาวต่างชาติ คนละ 30 ดอลลาร์สหรัฐ</p> <p>*ชำระค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันได้ที่โต๊ะลงทะเบียน</p>
<p>อำนาจชี้ขาด</p>	<p>ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์</p>
<p>ประกันส่วนบุคคล</p>	<p>นักกีฬาต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง</p>

<p>กำหนดการแข่งขัน</p>	<p>วันเสาร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2566</p> <p>09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน</p> <p>10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกา และระเบียบการแข่งขัน</p> <p>10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง</p> <p>12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน</p> <p>12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน</p> <p>13.00 – 16.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 9 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพาะกายชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 2. เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 3. เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 4. เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป 5. เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 6. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 7. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50ปี รุ่นทั่วไป 8. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 9. แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป <p>17.00 – 17.30 น. พิธีเปิดการแข่งขัน</p> <p>17.30 – 20.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 9 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพาะกายชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 2. เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 3. เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 4. เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป 5. เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 6. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 7. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50 ปี รุ่นทั่วไป 8. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 9. แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
	<p>วันอาทิตย์ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2566</p> <p>09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน</p> <p>10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกา และระเบียบการแข่งขัน</p> <p>10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง</p> <p>12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน</p> <p>12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน</p> <p>13.00 – 16.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 9 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป 2. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป 3. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 4. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 5. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 6. สปรตฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป

- 7. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป
- 8. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป
- 9. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป

17.00 – 20.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 9 รุ่น

- 1. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป
- 2. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป
- 3. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป
- 4. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป
- 5. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
- 6. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป
- 7. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป
- 8. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป
- 9. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป