



# เพาะกายและฟิตเนส Bodybuilding & physique

## รายละเอียดและระเบียบการ

|                     |                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| องค์กรจัดการแข่งขัน | การกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand )<br>สมาคมกีฬาผู้สูงอายุไทย (Thai Masters Association)<br>สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (Thailand Bodybuilding and Physique Sports Association) |  |  |
| ผู้อำนวยการแข่งขัน  | ผู้อำนวยการจัดการแข่งขัน: นายศุภกรีย์ สุภาวรีกุล<br>โทร:                                                                                                                                                    |  |  |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <p>*(ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = +2กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100= +4 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +6กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8กก.)*</p> <p>3. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป</p> <p>4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง แบ่งเป็น 3 รุ่น</p> <p>4.1 โมเดลฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>4.2 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 35-49 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>4.3 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</p> <p>5. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย แบ่งเป็น 5 รุ่น</p> <p>5.1 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>5.2 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.</p> <p>5.3 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.</p> <p>5.4 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 40-49 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>5.5 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</p> <p>*ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4กก.*</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ข้อบังคับและกติกาการแข่งขัน | <p>ใช้กฎกติกาการแข่งขันของ</p> <p>สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (TBPA)</p> <p>สหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABPF)</p> <p>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 ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึก</p> <p><u>ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง</u> นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สีอิสระ บิกินีท่อนล่างด้านหน้าและหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึก</p> <p><u>ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย</u> ใส่กางเกงขาสั้นชายหาด มีความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมรองเท้า</p> |
| รางวัลการแข่งขัน            | <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><b>** พร้อมสิทธิเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr.Thailand 2024) **</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| สิทธิในการเข้าร่วมแข่งขัน  | <p>นักกีฬาต้องสังกัดค่ายสมาชิกสมาคมเท่านั้น ยกเว้นนักกีฬาต่างชาติ</p> <p>หมายเหตุ : นักกีฬาสังกัดค่ายสมาชิกสมาคม ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับที่ 1-5 จะได้สิทธิเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr.Thailand 2024)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| การสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน | <p>ดูรายละเอียดและสมัครแข่งขันได้ที่</p> <p>เว็บไซต์: <a href="https://tbpa.or.th/downloads/">https://tbpa.or.th/downloads/</a> หรือ</p> <p>Facebook: สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย</p> <p>โทร.: 02 170 9601, 092 278 6816</p> <p>เอกสารการสมัคร: ใบสมัคร, สำเนาบัตรประชาชน และรูปถ่ายหน้าตรง 1 รูป</p> <p>ส่งเอกสารการสมัครที่ Google Form Link : <a href="https://forms.gle/NRWA8hwtZfcouGLx9">https://forms.gle/NRWA8hwtZfcouGLx9</a> เท่านั้น ไม่รับเอกสารการสมัครทางไปรษณีย์และ ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์</p> <p><b>หมดเขตรับสมัคร วันพุธที่ 7 กุมภาพันธ์ 2567</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| เงื่อนไขการลงทะเบียน       | <p>ค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันสำหรับ</p> <p><b>ชาวไทย คนละ 300 บาท</b></p> <p><b>ชาวต่างชาติ คนละ 30 ดอลลาร์สหรัฐ</b></p> <p>*ชำระค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันได้ที่โต๊ะลงทะเบียน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| อำนาจชี้ขาด                | ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ประกันส่วนบุคคล            | นักกีฬาต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| กำหนดการแข่งขัน            | <p><b>วันเสาร์ที่ 2 มีนาคม 2567</b></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 8 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li> <li>2.แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.</li> <li>3.แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-49 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>4.แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> <li>5.สปอร์ตฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>6.สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li> <li>7.สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.</li> <li>8.สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 40-49 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>9.สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> </ol> |

|  |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 17.00 – 17.30 น.                   | พิธีเปิดการแข่งขัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | 17.30 – 20.00 น.                   | การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 8 รุ่น<br>1.แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.<br>2.แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.<br>3.แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-49 ปี รุ่นทั่วไป<br>4.แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป<br>5.สปอร์ตฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป<br>6.สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.<br>7.สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.<br>8.สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 40-49 ปี รุ่นทั่วไป<br>9.สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป |
|  | <b>วันอาทิตย์ที่ 3 มีนาคม 2567</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | 09.00 – 10.00 น.                   | ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | 10.00 – 10.30 น.                   | ประชุมชี้แจงกติกา และระเบียบการแข่งขัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | 10.30 – 12.00 น.                   | ซักรีดน้ำหนัก และวัดส่วนสูง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | 12.00 – 13.00 น.                   | พักรับประทานอาหารกลางวัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | 12.30 – 13.00 น.                   | เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 13.00 – 16.00 น.                   | การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 10 รุ่น<br>1.เพาะกายชาย อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป<br>2.เพาะกายชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นทั่วไป<br>3.เพาะกายชาย อายุ 40-49 ปี รุ่นทั่วไป<br>4.เพาะกายชาย อายุ 50-59 ปี รุ่นทั่วไป<br>5.เพาะกายชาย อายุ 60 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป<br>6.โมเดลฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป<br>7.โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 35-49 ปี รุ่นทั่วไป<br>8.โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป<br>9.แอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป                                                                                                       |
|  | 17.00 – 20.00 น.                   | การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 10 รุ่น<br>1.เพาะกายชาย อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป<br>2.เพาะกายชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นทั่วไป<br>3.เพาะกายชาย อายุ 40-49 ปี รุ่นทั่วไป<br>4.เพาะกายชาย อายุ 50-59 ปี รุ่นทั่วไป<br>5.เพาะกายชาย อายุ 60 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป<br>6.โมเดลฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป<br>7.โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 35-49 ปี รุ่นทั่วไป<br>8.โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป<br>9.แอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป                                                                                                     |