



การจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายระดับนานาชาติ

Asia Pacific Bodybuilding Championship

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วนโดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับศูนย์การค้าเดอะไนน์ เซ็นเตอร์ พระราม 9 จัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อเฟ้นหาผู้ที่มีรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงาม ในรายการ “Asia Pacific Bodybuilding Championship” ขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมบุคลากรทุกเพศ ทุกวัย ได้หันมาสนใจการออกกำลังกาย
2. เพื่อเป็นอีกหนึ่งเวทีในการคัดเลือนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสหน้าใหม่
3. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพัฒนาอย่างถูกวิธี
4. เพื่อเปิดโลกทัศน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาเพาะกายและฟิตเนสกับลูกค้าที่สนใจ
5. เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวและกีฬาให้บูรณาการร่วมกัน

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวยาวต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

ระยะเวลาจัดงาน

วันที่ 17 - 18 สิงหาคม 2562

สถานที่จัดงาน

ศูนย์การค้าเดอะไนน์ เซ็นเตอร์ พระราม 9 กรุงเทพมหานคร

รูปแบบกิจกรรม

1. การแข่งขัน โมเดลฟิตเนสหญิง มี 2 รุ่นความสูงคือ
รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
รุ่นความสูงเกิน 160 ซม.
2. การแข่งขันสปอร์ตฟิตเนสชาย มี 3 รุ่นความสูงคือ
รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
3. การแข่งขันเพาะกายแอสเลติกฟิตเนสชายมี 3 รุ่นความสูงคือ
รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = + 2 กก.
รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = + 3 กก.
รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = +4 กก.
4. การแข่งขัน โมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นมาสเตอร์อายุ 30 ปีขึ้นไป Open
5. การแข่งขัน โมเดลฟิตเนสหญิง ระดับอุดมศึกษา (อายุไม่เกิน 28 ปี) Open



6. การแข่งขันเพาะกายชายมี 6 รุ่นคือ
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
รุ่นน้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัม
รุ่นมาสเตอร์อายุเกิน 45 ปีขึ้นไป
7. การแข่งขัน Fitness Physique ชาย มี 1 รุ่นทั่วไป Open
8. การแข่งขัน Fitness Physique หญิง มี 1 รุ่นทั่วไป Open

รางวัลสำหรับผู้ชนะเลิศการแข่งขันในแต่ละรุ่น

รางวัลชนะเลิศ	เงินสนับสนุน 10,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	เงินสนับสนุน 8,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	เงินสนับสนุน 6,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3	เงินสนับสนุน 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 4	เงินสนับสนุน 2,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

- คุณสมบัติผู้สมัครเข้าแข่งขัน**
1. เป็นผู้ที่มีความสุขกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
 2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ
 3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน
 4. สำหรับผู้เข้าแข่งขันประเภทเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาตรฐาน หากไม่มี คณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

การรับสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน เปิดรับสมัครโดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ

สถานที่ติดต่อและรับสมัคร สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย
ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ การกีฬาแห่งประเทศไทย
ถ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์/แฟกซ์ 02-170-9601
E-Mail : reg.tbpa@gmail.com

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย
ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ การกีฬาแห่งประเทศไทย



ถ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 02-170-9601

E-Mail : reg.tbpa@gmail.com

หมดเขตรับสมัคร วันที่ 10 สิงหาคม 2562

กฎกติกาการแข่งขัน Asia Pacific Bodybuilding Championship

การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชาย ทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาชายใส่กางเกงว่ายน้ำแบบเต็มตัว ไม่นอนุญาตให้ใส่กางเกงเพาะกาย

การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬหญิง ใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ ห้ามสวมใส่จีสตริง สวมรองเท้า

การแข่งขันโมเดลฟิสิกชาย ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

รอบที่หนึ่ง ใส่กางเกงว่ายน้ำแบบเต็มตัว ไม่สวมรองเท้า

รอบที่สอง ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ ไม่สวมรองเท้า

หมายเหตุ ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



กำหนดการจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายระดับนานาชาติ

Asia Pacific Bodybuilding Championship 2018

วันที่ 17–18 สิงหาคม พ.ศ. 2562

ณ ศูนย์การค้าเดอะไนน์ เซ็นเตอร์ พระราม 9

วันเสาร์ที่ 17 สิงหาคม พ.ศ. 2562

09.30–10.30 น.

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

10.30–11.30 น.

ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน

11.30–12.30 น.

เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

13.00 น.

รอบคัดเลือก

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก. ขึ้นไป

โมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.

โมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นความสูงเกิน 160 ซม.

โมเดลฟิตเนสหญิงระดับอุดมศึกษา

โมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นมาตรฐานอายุ 30 ปีขึ้นไป

17.00 น.

รอบชิงชนะเลิศ

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก. ขึ้นไป

โมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.

โมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นความสูงเกิน 160 ซม.

โมเดลฟิตเนสหญิงระดับอุดมศึกษา

โมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นมาตรฐานอายุ 30 ปีขึ้นไป



วันอาทิตย์ที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2562

09.30 – 10.30 น.

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

10.30 – 11.30 น.

ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน

11.30 – 12.30 น.

เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

13.00 น.

รอบคัดเลือก

เพาะกายชาย มาสเตอร์อายุ 45 ปีขึ้นไป

Fitness Physique ชาย รุ่นทั่วไป Open

Fitness Physique หญิงรุ่นทั่วไป Open

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = + 2 กก.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = + 3 กก.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = + 4 กก.

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

17.00 น.

รอบชิงชนะเลิศ

เพาะกายชาย มาสเตอร์อายุ 45 ปีขึ้นไป

Fitness Physique ชาย รุ่นทั่วไป Open

Fitness Physique หญิงรุ่นทั่วไป Open

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = + 2 กก.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = + 3 กก.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = + 4 กก.

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

20.00 น.

เสร็จสิ้นการแข่งขัน