



การจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกาย

Thailand E-San Classic Bodybuilding and Physique Sports Championships 2022

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วนโดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ต้องการต้องใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับห้างสรรพสินค้า Big C จังหวัดศรีสะเกษ จัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อเฟ้นหาผู้ที่รูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงาม ในรายการ “Thailand E-San Classic Bodybuilding and Physique Sports Championships 2022” ขึ้น

วัตถุประสงค์

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

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวยาวต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

ระยะเวลาจัดงาน

วันที่ 5 - 6 กุมภาพันธ์ 2565

สถานที่จัดงาน

ห้างสรรพสินค้า Big C ต.ห้วยป่าล้อม อ.เมือง จังหวัดศรีสะเกษ

รูปแบบกิจกรรม

1. การแข่งขัน โมเดลฟิสิกหญิง มี 3 รุ่นความสูงคือ
รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
2. การแข่งขัน สปอร์ตฟิสิกชาย มี 3 รุ่นความสูงคือ
รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.
(น้ำหนักตัวไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง - 100)
รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.
(น้ำหนักตัวไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง - 100)

รุ่นความสูงเกิน 175 ซม.

(น้ำหนักตัวไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง - 100 + 2 กิโลกรัม)

(ความสูงเกิน 180 ซม. - 100 + 4 กิโลกรัม)

3. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชายมี 3 รุ่นความสูงคือ

รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.

(น้ำหนักตัวไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง - 100 + 2 กิโลกรัม)

รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.

(น้ำหนักตัวไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง - 100 + 4 กิโลกรัม)

รุ่นความสูงเกิน 175 ซม.

(น้ำหนักตัวไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง - 100 + 6 กิโลกรัม)

/ สูงเกิน 180 ซม. - 100 + 8 กิโลกรัม

4. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิสิกหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

5. 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

รางวัลสำหรับผู้ชนะการแข่งขันในแต่ละรุ่น

รางวัลชนะเลิศ เงินสนับสนุน 10,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 เงินสนับสนุน 8,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เงินสนับสนุน 6,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3 เงินสนับสนุน 4,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 4 เงินสนับสนุน 2,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

คุณสมบัติผู้สมัครเข้าแข่งขัน

1. เป็นผู้ที่มีความสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้

2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ

3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน

4. สำหรับผู้เข้าแข่งขันประเภทเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียม

เพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วย

หากไม่มี คณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

5. จะต้องปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจกรรมด้านการศึกษาเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 ของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

เอกสารสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

1. ใบสมัคร
2. สำเนาบัตรประชาชน หรือสำเนาหนังสือเดินทาง
3. เอกสารรับรองการได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19
4. รูปถ่าย 2 นิ้ว

ส่งเอกสารที่ Google Form Link :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfPP8m9c3f3EtIV4RpE01CxN2NcRCRL6l_AsDTIQ2Sm5-LdTA/viewform

***** หมดเขตรับสมัคร วันพุธที่ 26 มกราคม 2565 *****

กฎกติกาการแข่งขัน Thailand E-San Classic Bodybuilding and Physique Sports Championships 2022

การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

ประเภทเพาะกายแอสเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

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

ประเภทเพาะกายแอสเลติกฟิสิกหญิงทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป

ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้น ตามระเบียบของการแข่งขัน สวมใส่รองเท้าส้นสูง ใช้บิกินีหลากสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้

การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นนิสระ (ชายทะเล) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมเสื้อ ไม่สวมรองเท้า

ประเภทฟิตเนส ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกชายทุกรุ่น

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาชายต้องสวมชุด Trunks (กางเกงแข่งขัน) ที่มีข้อกำหนดเหมือนกีฬาเพาะกายทุกประการ แต่ขอบกางเกงแข่งขันด้านข้างจะต้องมีความหนา 15 cm
- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม ห้ามถอดเสื้อ

การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกหญิง

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ใช้บิกินีหลากสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้
- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม

ข้อกำหนดชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขัน

ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬาหญิงทุกประเภท จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีที่อ่อนลางด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีที่อ่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

หมายเหตุ ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



กำหนดการจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกาย

Thailand E-San Classic Bodybuilding and Physique Sports Championships 2022

วันที่ 5 – 6 กุมภาพันธ์ 2565

ณ ห้างสรรพสินค้า Big C ต.หลุมป่าล้อม อ.เมือง จังหวัดศรีสะเกษ

วันเสาร์ที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565

09.00 - 10.00 น.

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

10.00 - 10.30 น.

ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

10.30 - 12.00 น.

ซ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน

12.00 - 13.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

12.30 - 13.00 น.

เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

13.00 - 16.00 น.

รอบคัดเลือก

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม.

เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์อายุ 45 ปีขึ้นไป

Fitness Physique ชาย รุ่นทั่วไป

Fitness Physique หญิง รุ่นทั่วไป

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม.

18.00 - 18.30 น.

พิธีเปิดการแข่งขัน

18.30 - 21.00 น.

รอบชิงชนะเลิศ

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม.

เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์อายุ 45 ปีขึ้นไป

Fitness Physique ชาย รุ่นทั่วไป

Fitness Physique หญิง รุ่นทั่วไป

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม.

วันอาทิตย์ที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565

09.00 - 10.00 น.

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

10.00 - 10.30 น.

ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

10.30 - 12.00 น.

ซั้่งน้ำหนัก วัสดุส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน

12.00 - 13.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

12.30 - 13.00 น.

เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

13.00 - 16.00 น.

รอบคัดเลือก

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก. ขึ้นไป

โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม.

แอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป

18.00 - 21.00 น.

รอบชิงชนะเลิศ

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก. ขึ้นไป

โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม.

แอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป