การจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกาย

Thailand E-San Classic Bodybuilding and Physique Sports Championships 2023

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วนโดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ต้องตาต้องใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับศูนย์การค้า เซ็นทรัล โคราช จังหวัดนครราชสีมา จัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อเฟ้นหาผู้ที่มีรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยและสง่างาม ในรายการ “Thailand E-San Classic Bodybuilding and Physique Sports Championships 2023” ขึ้น

วัตถุประสงค์

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

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

ระยะเวลาจัดงาน วันที่ 4 - 5 มีนาคม 2566

สถานที่จัดงาน โคราช ฮอลล์ 2 ชั้น 4 ศูนย์การค้า เซ็นทรัล โคราช จังหวัดนครราชสีมา

รูปแบบกิจกรรม

1. การแข่งขันเพาะกายชาย 6 รุ่น คือ
   - 1.1. ประเภทเยาวชนอายุไม่เกิน 21 ปี รุ่นทั่วไป
   - 1.2. รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
   - 1.3. รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
   - 1.4. รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
   - 1.5. รุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
   - 1.6. ประเภทเพาะกายชายมาสเตอร์ อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
2. การแข่งขันแอธเลติคฟิสิคชาย มี 3 รุ่นคือ
   - 2.1. รุ่นส่วนสูงไม่เกิน 170 ซม. (ความสูง -100 + 2 กิโลกรัม)
   - 2.2 รุ่นส่วนสูงไม่เกิน 175 ซม. (ความสูง -100 + 4 กิโลกรัม)
   - 2.3. รุ่นส่วนสูงเกิน 175 ซม. ขึ้นไป (ความสูง -100 + 6 กิโลกรัม)
     (ความสูงเกิน 180 ซม. - 100 + 8 กิโลกรัม)

3. การแข่งขันเพาะกายหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

4. การแข่งขันแอธเลติคฟิสิคหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

5. ประเภทโมเดลฟิสิคหญิงมี 3 รุ่น คือ

5.1. รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.

5.2. รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.

5.3. รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.ขึ้นไป

6. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิคชาย มี 3 รุ่นคือ

6.1. รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = น้ำหนักตัว

6.2. รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = น้ำหนักตัว

6.3. รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 +2 = น้ำหนักตัว

(ความสูงเกิน 180 ซม. - 100 + 4 กิโลกรัม)

7. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิคหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

8. การแข่งขันฟิตเนสฟิสิคหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

9. การแข่งขันฟิตเนสฟิสิคชาย มี 1 รุ่นทั่วไป

รางวัลสำหรับผู้ชนะการแข่งขันในแต่ละรุ่น

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. เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้ 2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ 3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน 4. สำหรับผู้เข้าแข่งขันประเภทเพาะกายชายและแอธเลติคฟิสิคต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วย หากไม่มี คณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน 5. จะต้องปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจกรรมด้านการกีฬาเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด –19 ของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

เอกสารการสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

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

ส่งเอกสารที่ **Google Form Link : https://forms.gle/r2LQX2iWghow1xDS9**

**** หมดเขตรับสมัครวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2566 ****

กฎกติกาการแข่งขัน

Thailand E-San Classic Bodybuilding and Physique Sports Championships 2023

<u>การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น</u>

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

<u>ประเภทเพาะกายหญิงทุกรุ่น</u>

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี่ 2 ชิ้น สีเข้ม มีความกระชับ และต้องมีซับในดูเรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า

<u>หมายเหตุ</u> : ชุดบิกินี่ที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินี่ท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งนึงของสะโพก และบิกินี่ท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินี่ที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน

<u>ประเภทเพาะกายแอธเลติคฟิสิคหญิง</u>

นักกีฬาแอธเลติลฟิสิคหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี่ 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป

<u>หมายเหตุ</u> : รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม.
ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

<u>ประเภทเพาะกายแอธเลติคฟิสิคชายทุกรุ่น</u>

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

ประเภทโมเดลฟิสิคหญิง และ สปอร์ตฟิสิคหญิง

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี่สองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง สามารถสวมใส่เครื่องประดับตกแต่งได้

หมายเหตุ : ชุดบิกินี่ที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินี่ท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งนึงของสะโพก และบิกินี่ท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินี่ที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

การแข่งขันสปอร์ตฟิสิคชายทุกรุ่น

รอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ (ชายหาด) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมรองเท้า

การแข่งขันฟิตเนสฟิสิคชายทุกรุ่น

- รอบพิจารณาสรีระ นักกีฬาชายต้องสวมชุด Trunks (กางเกงแข่งขัน) ที่มีข้อกำหนดเหมือนกีฬาเพาะกายทุกประการ แต่ขอบกางเกงแข่งขันด้านข้าง จะต้องมีความหนา 15 cm
- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม ห้ามถอดเสื้อ

การแข่งขันฟิตเนสฟิสิคหญิง

- รอบพิจารณาสรีระ นักกีฬาหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี่ 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูงใช้บิกินี่หลากสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้

หมายเหตุ : ชุดบิกินี่ที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินี่ท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งนึงของสะโพก และบิกินี่ท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินี่ที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม

หมายเหตุ : ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สิ้นสุดและเอกฉันท์

กำหนดการจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกาย

Thailand E-San Classic Bodybuilding and Physique Sports Championships 2023

วันที่ 4 – 5 มีนาคม 2566

ณ โคราช ฮอลล์ 2 ชั้น 4 ศูนย์การค้า เซ็นทรัล โคราช จังหวัดนครราชสีมา

วันเสาร์ที่ 4 มีนาคม พ.ศ. 2566

09.00 - 10.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
10.00 - 10.30 น.	ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
10.30 - 12.00 น.	ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
12.30 - 13.00 น.	เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
13.00 - 16.00 น.	รอบคัดเลือก
	ประเภทแอธเลติคฟิสิคชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
	ประเภทแอธเลติคฟิสิคชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
	ประเภทแอธเลติคฟิสิคชายความสูงเกิน 175 ซม.
	ประเภทฟิตเนสฟิสิคชาย รุ่นทั่วไป
	ประเภทฟิตเนสฟิสิคหญิง รุ่นทั่วไป
	ประเภทสปอร์ตฟิสิคชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
	ประเภทสปอร์ตฟิสิคชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
	ประเภทสปอร์ตฟิสิคชายความสูงเกิน 175 ซม.
	ประเภทเพาะกายหญิง รุ่นทั่วไป
	ประเภทแอธเลติคฟิสิค หญิง รุ่นทั่วไป
17.00 - 17.30 น.	พิธีเปิดการแข่งขัน
17.30 - 20.00 น.	รอบชิงชนะเลิศ
	ประเภทแอธเลติคฟิสิคชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
	ประเภทแอธเลติคฟิสิคชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
	ประเภทแอธเลติคฟิสิคชายความสูงเกิน 175 ซม.
	ประเภทฟิตเนสฟิสิคชาย รุ่นทั่วไป
	ประเภทฟิตเนสฟิสิคหญิง รุ่นทั่วไป
	ประเภทสปอร์ตฟิสิคชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
	ประเภทสปอร์ตฟิสิคชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
	ประเภทสปอร์ตฟิสิคชายความสูงเกิน 175 ซม.
	ประเภทเพาะกายหญิง รุ่นทั่วไป
	ประเภทแอธเลติคฟิสิค หญิง รุ่นทั่วไป

วันอาทิตย์ที่ 5 มีนาคม พ.ศ. 2566

09.00 - 10.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
10.00 - 10.30 น.	ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
10.30 - 12.00 น.	ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
12.30 - 13.00 น.	เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
13.00 - 16.00 น.	รอบคัดเลือก
	ประเภทเพาะกายเยาวชนชาย รุ่นทั่วไป
	ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
	ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
	ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
	ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
	ประเภทเพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
	ประเภทโมเดลฟิสิคหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
	ประเภทโมเดลฟิสิคหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
	ประเภทโมเดลฟิสิคหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
	ประเภทสปอร์ตฟิสิคหญิง รุ่นทั่วไป
17.00 - 20.00 น.	รอบชิงชนะเลิศ
	ประเภทเพาะกายเยาวชนชาย รุ่นทั่วไป
	ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
	ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
	ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
	ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
	ประเภทเพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
	ประเภทโมเดลฟิสิคหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
	ประเภทโมเดลฟิสิคหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
	ประเภทโมเดลฟิสิคหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
	ประเภทสปอร์ตฟิสิคหญิง รุ่นทั่วไป