

# สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

## THAILAND BODYBUILDING & PHYSIQUE SPORTS ASSOCIATION

19<sup>th</sup> Floor, Chaloemprakiat Bldg.  
286 Sport Authority of Thailand  
Ramkamhaeng Road, Bangkok,  
Bangkok 10240 THAILAND  
Tel (662) 170-9601  
www.tbpa.or.th  
E-mail : tbpathai@hotmail.com



ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ  
286 การกีฬาแห่งประเทศไทย  
ถ.รามคำแหง บางกะปิ กรุงเทพฯ  
10240  
โทรศัพท์ 0-2170-9601  
09-2278-6816

## การแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย รายการ

### Mr. Thailand 2022

### ถ้วยรางวัลพระราชทานจาก

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

สยามบรมราชกุมารี

(Mr. Thailand ครั้งที่ 42 Ms. Thailand Bodybuilding ครั้งที่ 18

Ms. Fitness Thailand ครั้งที่ 19 Mr. Fitness Thailand ครั้งที่ 18)

ระหว่างวันที่ 8 - 10 เมษายน พ.ศ. 2565

ณ ศูนย์การค้าแฟชั่น ไอส์แลนด์ รามอินทรา กรุงเทพมหานคร



**New Normal**

## การแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย รายการ Mr. Thailand 2022

ถ้วยรางวัลพระราชทานจาก

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

(Mr. Thailand ครั้งที่ 42)

### หลักการและเหตุผล

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นองค์กรกีฬาที่อยู่ภายใต้การกำกับของ การกีฬาแห่งประเทศไทย ดำเนินกิจกรรมในการส่งเสริมและพัฒนากีฬาเพาะกายและฟิตเนส ในหมู่สมาชิกและ ประชาชนคนไทย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีส่วนร่วมเรือนร่างที่ สง่างามทั้งสุภาพสตรีและสุภาพบุรุษอัน เป็นการยกระดับบุคลิกภาพของประชากรไทย ให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีเทียบเคียงอารยประเทศ

การจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ถือเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งที่ทาง สมาคมฯ ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนส ทั้งชายและหญิง ซึ่ง สังกัดค่ายสโมสรสมาชิกของสมาคมฯ ได้เข้าร่วมการแข่งขันเพื่อเป็นการยกระดับนักกีฬาของประเทศไทย โดยเฉพาะการแข่งขันเพาะกายชายนั้น จะได้ผู้ที่ชนะเลิศอันดับ 1 ของแต่ละประเภทในแต่ละรุ่นมาทำการ แข่งขันในระหว่างผู้ชนะเพื่อหานักกีฬาที่เยี่ยมยอดที่สุดเพื่อครองถ้วย พระราชทานจาก สมเด็จพระกนิษฐาธิราช เจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และได้รับตำแหน่ง Mr. Thailand ประจำปีอีกด้วย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ยังเป็นการคัดเลือักกีฬาเพาะ กายและฟิตเนสที่ชนะเลิศการแข่งขันในแต่ละรุ่น เพื่อเข้าร่วมการคัดตัวเป็นตัวแทนนักกีฬาทีมชาติไทยในปี นั้นๆ เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติ อาทิ การแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์เอเชียตะวันออก เฉียงใต้, การแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์เอเชีย และรายการกีฬาเพาะกายและ ฟิตเนสชิงแชมป์โลก

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสทั้งชายและหญิงที่สังกัดค่ายสโมสรสมาชิก สมาคมฯ ได้เข้าร่วมการแข่งขันระดับชิงแชมป์ประเทศไทยเพื่อหา นักกีฬาที่เป็นสุดยอดของ ประเทศไทยจากการแข่งขันในครั้งนี้
2. เพื่อคัดเลือกและสรรหานักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชายและหญิงเข้ารับการคัดเลือกเป็นตัวแทนของ ประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์รายการต่างๆ ทั้งระดับทวีปและระดับโลก
3. เพื่อคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายชายที่ชนะเลิศแห่งประเทศไทยระดับยอดเยี่ยม (Champ of Champ ) ให้ครองถ้วยพระราชทานจาก สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นเวลาหนึ่งปี
4. เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรในภาคส่วนต่าง ๆ ของสมาคมได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬารายการ สำคัญ ๆ เพื่อเป็นการยกระดับบุคลากรให้ได้รับการพัฒนาการทางด้านบริหารจัดการการกีฬาอย่างต่อเนื่อง

## ชื่อการแข่งขัน

การแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย รายการ Mr. Thailand 2022 ถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (Mr. Thailand ครั้งที่ 42 Ms. Thailand Bodybuilding ครั้งที่ 18 Ms. Fitness Thailand ครั้งที่ 19 Mr. Fitness Thailand ครั้งที่ 18)

กำหนดการแข่งขัน วันที่ 8 - 10 เมษายน พ.ศ. 2565

สถานที่จัดการแข่งขัน ณ ศูนย์การค้าแฟชั่น ไอส์แลนด์ รามอินทรา กรุงเทพมหานคร

## กติกาการแข่งขัน

ใช้กติกาการแข่งขันของสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF) สหพันธ์เพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF) และสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (TBPA) โดยนักกีฬาเพาะกายทั้งชายและหญิงที่เข้ารอบชิงชนะเลิศต้องการแสดงท่าการบังคับกล้ามเนื้อ(Posing) ประกอบเพลงคนละ 60 วินาที (นักกีฬาต้องเตรียมเทปหรือซีดีเพลงมาเอง โดยมอบให้กรรมการในวันซึ่งนำหน้าพร้อม เขียนชื่อสกุลและสังกัดให้ชัดเจน) สำหรับนักกีฬาฟิตเนสทั้งชายและหญิงจะต้องแสดงความแข็งแกร่ง ของร่างกายประกอบเพลงคนละ 90 วินาทีทั้งในรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศและจะต้องเตรียมเทปหรือซีดีเพลงโดยมอบให้กรรมการในวันซึ่งนำหน้าพร้อมเขียนชื่อสกุลและสังกัดให้ชัดเจนและมารับคืนเมื่อการแข่งขันจบสิ้นลง

### การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

### ประเภทเพาะกายหญิงทุกรุ่น

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชั้น สีเข้ม มีความกระชับ และต้องมีซับในดูเรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า  
หมายเหตุ : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีที่อ่อนลางด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีที่อ่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน

### ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกหญิง

นักกีฬาแอธเลติกฟิสิกหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชั้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป  
หมายเหตุ : รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

### ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น

นักกีฬาชายสวมกางเกงขาสั้น (trunks) สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย มีความยาวจากขอบกางเกง ด้านข้างถึงปลายขากางเกง ขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือ (3-4 นิ้ว) โดยจะต้องมีความกระชับ และมี ซับใน ไม่สวมใส่รองเท้า

### ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง และ สपोर्टฟิสิกหญิง

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง สามารถสวมใส่เครื่องประดับ ตกแต่งได้

หมายเหตุ : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดย บิกินีที่อ่อนล้างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีที่อ่อนบนจะต้องดู กระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้น รองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. อนุญาตให้นำ ใ้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

### การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชายทุกรุ่น

รอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ (ชายหาด) ไม่สวมรองเท้า

### การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกชายทุกรุ่น

- รอบพิจารณาสิทธิ์ระ นักกีฬาชายต้องสวมชุด Trunks (กางเกงแข่งขัน) ที่มีข้อกำหนด เหมือนกีฬาเพาะกายทุกประการ แต่ขอบกางเกงแข่งขันด้านข้าง จะต้องมีความหนา 15 cm
- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของ เพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใ้ส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม ห้ามถอดเสื้อ

### การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกหญิง

- รอบพิจารณาสิทธิ์ระ นักกีฬาหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูงใช้บิกินี หลากสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้

หมายเหตุ : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดย บิกินีที่อ่อนล้างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีที่อ่อนบนจะต้องดู กระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้น รองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. อนุญาตให้นำ ใ้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของ เพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใ้ส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม

**หมายเหตุ** : ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์

## ประเภทการแข่งขัน

### 1. การแข่งขันเพาะกายชายแบ่งเป็น

1.1 ประเภทเยาวชนอายุไม่เกิน 21 ปี มี 1 รุ่นน้ำหนักคือ รุ่นทั่วไป

1.2 ประเภทเพาะกายชายทั่วไป มี 4 รุ่นน้ำหนักคือ

1.2.1 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม

1.2.2 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม

1.2.3 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม

1.2.4 รุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม

1.3 ประเภทเพาะกายชายมาสเตอร์ อายุ 50 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดน้ำหนัก รุ่นทั่วไป

1.4 ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย มี 3 รุ่นคือ

1.4.1 รุ่นส่วนสูงไม่เกิน 170 ซม. (ความสูง - 100 + 2 กิโลกรัม)

1.4.2 รุ่นส่วนสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 (ความสูง - 100 + 4 กิโลกรัม)

1.4.3 รุ่นส่วนสูงเกิน 175 ซม. ขึ้นไป - 100 (ความสูง - 100 + 6 กิโลกรัม)

(ความสูงเกิน 180 ซม. - 100 + 8 กิโลกรัม)

2. การแข่งขันเพาะกายหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

3. การแข่งขัน Ms. Fitness Physique มี 1 รุ่นทั่วไป

4. การแข่งขัน Mr. Fitness Physique มี 1 รุ่นทั่วไป

5. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

6. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิงมี 3 รุ่น คือ

6.1 รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.

6.2 รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.

6.3 รุ่นความสูงเกิน 164 ซม. ขึ้นไป

7. การแข่งขันสपोर्टฟิสิกชาย มี 3 รุ่นคือ

7.1 รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

7.2 รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

7.3 รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 + 2 = น้ำหนักตัว

(ความสูงเกิน 180 ซม. - 100 + 4 กิโลกรัม)

8. การแข่งขันสपोर्टฟิสิกหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

9. แชมป์ ออฟ แชมป์ (ชิงถ้วยพระราชทานฯ)





11. สपोर्टฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป มี 1 รุ่น

- อันดับที่ 1 ได้รับเงินสนับสนุน 10,000 บาทพร้อมเหรียญและถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 2 ได้รับเงินสนับสนุน 8,000 บาทพร้อมเหรียญและถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 3 ได้รับเงินสนับสนุน 6,000 บาทพร้อมเหรียญและถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 4 ได้รับเงินสนับสนุน 4,000 บาทพร้อมถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 5 ได้รับเงินสนับสนุน 2,000 บาทพร้อมถ้วยรางวัล

12. ประเภทแชมป์ออฟแชมป์เพาะกายชายชิงถ้วยพระราชทาน

ผู้ชนะเลิศอันดับที่ 1 ของประเภทเพาะกายชายทั้ง 6 รุ่น (ไม่รวมแอธเลติกฟิสิกชาย) จะเข้าร่วมแข่งขันเพื่อหานักกีฬาเพาะกายชายที่โดดเด่นที่สุดเป็นแชมป์ออฟแชมป์ เพื่อครองถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นเวลา 1 ปีและได้รับเงินสนับสนุน 40,000 บาท (เงินสนับสนุนจะจ่ายให้แก่ผู้ชนะภายหลังผ่านการตรวจสอบการต้องห้ามจาก กกท. และทราบผลการตรวจว่าไม่มีสารต้องห้ามในกีฬาเท่านั้น

13. ถ้วยคะแนนรวมสำหรับทีมที่เข้าแข่งขัน

- อันดับที่ 1 ได้รับเงินสนับสนุน 10,000 บาทพร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
- อันดับที่ 2 ได้รับเงินสนับสนุน 8,000 บาทพร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
- อันดับที่ 3 ได้รับเงินสนับสนุน 6,000 บาทพร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
- อันดับที่ 4 ได้รับเงินสนับสนุน 4,000 บาทพร้อมประกาศนียบัตร
- อันดับที่ 5 ได้รับเงินสนับสนุน 2,000 บาทพร้อมประกาศนียบัตร

**หมายเหตุ**

- 1. หากการแข่งขันในแต่ละรุ่นมีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันน้อยกว่า 5 คน จะถูกยุบรุ่นนั้น ๆ ไปรวมกับรุ่นที่สูงขึ้นไป (ยกเว้น การแข่งขันที่มีเพียงรุ่นเดียว)
- 2. นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันจำกัดให้ลงแข่งขันได้เพียงหนึ่งประเภทเท่านั้น

**การตรวจสอบสารต้องห้าม**

การกีฬาแห่งประเทศไทยจะดำเนินการตรวจสอบสารต้องห้ามในนักกีฬาที่เข้าทำการแข่งขัน โดยจะทำการเก็บตัวอย่างเพื่อหาสารต้องห้ามตามระเบียบการควบคุมสารต้องห้ามของการกีฬาแห่งประเทศไทย

- เจ้าของค่ายหรือผู้จัดการทีมต้นสังกัดของนักกีฬาต้องควบคุมดูแลนักกีฬาของตนมิให้ละเมิดหรือฝ่าฝืน พ.ร.บ.ควบคุมการใช้สารต้องห้ามทางการกีฬา
- หากมีการตรวจพบการใช้สารต้องห้ามจากนักกีฬาเจ้าของค่ายหรือผู้จัดการทีมของนักกีฬาผู้นั้น ต้องเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องการละเมิดการใช้สารต้องห้ามและนักกีฬาจะต้องถูกลงโทษตาม พ.ร.บ. ควบคุมการใช้สารต้องห้ามทางการกีฬา



## คุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

ต้องเป็นนักกีฬาภายในค่ายของสมาชิกของสมาคมฯ ซึ่งจะต้องเป็นผู้ให้การรับรองนักกีฬาที่สมัครเข้าแข่งขันและต้องรับผิดชอบต่อนักกีฬาที่เข้าแข่งขันในนามของค่ายทุกประการ โดยในแต่ละรุ่นสามารถส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่เกิน 3 คน (สามคน) ต่อหนึ่งรุ่นการแข่งขันเท่านั้น

1. เป็นผู้ที่มิสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันเฉพาะคนไทย
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน
4. สำหรับผู้เข้าแข่งขันประเภทเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วย หากไม่มี คณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน
5. จะต้องปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจกรรมด้านการกีฬาเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 ของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

## การรับสมัครแข่งขัน

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป โดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน หรือ หนังสือ อรับรองจากทางราชการพร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว (หน้าตรง) 1 รูปของผู้เข้าร่วม แข่งขันทุกคนโดยส่งได้ที่ทำการสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย หรือทาง ไปรษณีย์ เท่านั้น ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์

## เอกสารการสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

1. ใบสมัคร
2. รูปถ่ายผู้สมัคร 2 นิ้ว 1 ใบ
3. สำเนาบัตรประชาชนผู้สมัคร และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ
4. สำเนาบัตรประชาชนของประธานค่าย / หัวหน้าค่าย หรือ เลขานุการค่าย

ดาวน์โหลดใบสมัครและกำหนดการได้ที่ [www.tbpa.or.th/downloads](http://www.tbpa.or.th/downloads)

## สถานที่ติดต่อและสมัคร

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย 286 การกีฬาแห่งประเทศไทย อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ ชั้น 19 ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 0-2170-9602 / 092-2786-816

หรือ สแกนหลักฐานการสมัครทั้งหมดแล้วส่งมาที่ [reg.tbpa@gmail.com](mailto:reg.tbpa@gmail.com) เท่านั้น

**\*\*\* หหมดเขตรับสมัคร วันที่ 25 มีนาคม 2565 \*\*\***



## กำหนดการแข่งขัน

กีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย รายการ Mr. Thailand 2022

ถ้วยรางวัลพระราชทานจาก

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

(Mr. Thailand ครั้งที่ 42 Ms. Thailand Bodybuilding ครั้งที่ 18 Ms. Fitness Thailand  
ครั้งที่ 19 Mr. Fitness Thailand ครั้งที่ 18)

ระหว่างวันที่ 8 - 10 เมษายน พ.ศ. 2565

ณ ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์ รามอินทรา กรุงเทพฯ

## New Normal

วันศุกร์ที่ 8 เมษายน 2565

- |                  |   |
|------------------|---|
| 09.00 – 10.00 น. | ลงทะเบียนรายงานตัวนักกีฬา และตรวจสอบคุณสมบัตินักกีฬา      |
| 10.00 – 10.30 น. | ประชุมชี้แจง กติกาและระเบียบการแข่งขัน                    |
| 10.30 – 12.00 น. | ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักกีฬาทุกรุ่นการแข่งขันในวันนี้  |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน                                  |
| 12.30 น.         | นักกีฬาเข้าเตรียมความพร้อมร่างกายเพื่อการแข่งขัน          |
| 13.00 น.         | การแข่งขันรอบคัดเลือกของทุกรุ่นแข่งขันต่อไปนี้            |
|                  | 1. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.               |
|                  | 2. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.               |
|                  | 3. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม.                  |
|                  | 4. ฟิตเนสฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป                              |
|                  | 5. ฟิตเนสฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป                             |
|                  | 6. แอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป                           |
|                  | 7. เพาะกายหญิง รุ่นทั่วไป                                 |
| 17.00 น.         | พิธีเปิดการแข่งขัน  |
| 17.30 น.         | การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน ดังนี้ |
|                  | 1. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.               |
|                  | 2. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.               |
|                  | 3. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม.                  |
|                  | 4. ฟิตเนสฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป                              |
|                  | 5. ฟิตเนสฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป                             |
|                  | 6. แอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป                           |
|                  | 7. เพาะกายหญิง รุ่นทั่วไป                                 |



วันเสาร์ที่ 9 เมษายน 2565

- 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนรายงานตัวนักกีฬา และตรวจสอบคุณสมบัตินักกีฬา
- 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจง กติกาและระเบียบการแข่งขัน
- 10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักกีฬาทุกรุ่นการแข่งขันในวันนี้
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น. นักกีฬาเข้าเตรียมความพร้อมร่างกายเพื่อการแข่งขัน
- 13.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือกของรุ่นการแข่งขันต่อไปนี้
1. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
  2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
  3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.
  4. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
  5. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
  6. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
  7. สपोर्टฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป
- 17.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน ดังนี้
1. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
  2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
  3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.
  4. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
  5. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
  6. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
  7. สपोर्टฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป



วันอาทิตย์ที่ 10 เมษายน 2565

- 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนรายงานตัวนักกีฬา และตรวจสอบคุณสมบัตินักกีฬา
- 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจง กติกาและระเบียบการแข่งขัน
- 10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักกีฬาทุกรุ่นการแข่งขันในวันนี้
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น. นักกีฬาเข้าเตรียมความพร้อมร่างกายเพื่อการแข่งขัน
- 13.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือกของรุ่นการแข่งขันต่อไปนี้
1. เพาะกายเยาวชนชาย รุ่นทั่วไป
  2. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
  3. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
  4. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
  5. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
  6. เพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
- 17.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน ดังนี้
1. เพาะกายเยาวชนชาย รุ่นทั่วไป
  2. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
  3. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
  4. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
  5. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
  6. เพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
  7. แชมป์ ออฟ แชมป์ ชิงถ้วยรางวัลพระราชทาน