



Thailand Muscle and Physique Championships 2021

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วนโดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับศูนย์การค้ารอยัลการ์เด้นพลาซ่า พัทยาจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อค้นหาผู้มีรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงาม ในรูปแบบ “Muscle and Physique Championships” ขึ้น

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อเป็นการส่งเสริมประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ให้หันมาสนใจการออกกำลังกาย
 2. เพื่อเป็นอีกหนึ่งเวทีในการคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสหน้าใหม่
 3. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพัฒนาอย่างถูกวิธี
 4. เพื่อเปิดโลกทัศน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาเพาะกายและฟิตเนสกับลูกค้าที่สนใจ
 5. เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวและกีฬาให้บูรณาการร่วมกัน

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวยุวชนต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

ระยะเวลาจัดงาน วันที่ 12 - 13 มิถุนายน พ.ศ.2564

สถานที่จัดงาน ณ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

- รูปแบบกิจกรรม**
1. การแข่งขัน โมเดลฟิตเนสหญิง มี 3 รุ่นความสูง คือ
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 - รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
 2. การแข่งขันสปอร์ตฟิตเนสชาย มี 3 รุ่นความสูง คือ
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 - รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 + 2 = น้ำหนักตัว
(ความสูงเกิน 180 ซม. - 100 = + 4 กก.)
 3. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิตเนสชาย มี 3 รุ่นความสูง คือ
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = + 2 กก.
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = + 4 กก.
 - รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = + 6 กก.



(ความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8 กก.)

4. การแข่งขัน โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 30 ปี
5. การแข่งขันเพาะกายชายมี 6 รุ่นน้ำหนัก คือ
 - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัมขึ้นไป
 - เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์ อายุ 45 ปีขึ้นไป
6. การแข่งขัน โมเดลฟิสิกทรานเจนเดอร์ รุ่นทั่วไป Open (เพาะกายข้ามเพศ)

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. เป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน
4. สำหรับผู้เข้าแข่งขันเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วยหากไม่มีคณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

การรับสมัครเข้าแข่งขัน

เปิดรับสมัครโดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ พร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว 1 รูป

สถานที่ติดต่อและรับสมัคร

ส่งเอกสารหลักฐานการสมัครทั้งหมดมาที่ E-Mail : reg.tbpa@gmail.com

เท่านั้น (ไม่รับเอกสารการสมัครทางไปรษณีย์) โทรศัพท์ 092-278-6816

******* หอมเดจรับสมัคร วันที่ 4 มิถุนายน 2564 *******



กฎกติกาการแข่งขัน Thailand Muscle and Physique Championships 2021

การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

ประเภทเพาะกายแอสเลติกฟิติกชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

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

ประเภทโมเดลฟิติกหญิง ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

ประเภทโมเดลฟิติกหญิง นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้น สีอิสระ บิกินีท่อนล่างด้านหน้าและหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น อนุญาตให้นำมาใช้รองเท้าส้นตึก

การแข่งขันสปอร์ตฟิติกชาย ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ (ชายทะเล) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมเสื้อ ไม่สวมรองเท้า

การแข่งขัน Model Physique Transgender (เพาะกายข้ามเพศ) ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ (ชายทะเล) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมเสื้อ ไม่สวมรองเท้า

หมายเหตุ ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



กำหนดการแข่งขัน

Thailand Muscle and Physique Championships 2021

วันที่ 12 - 13 มิถุนายน พ.ศ.2564

ณ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

วันเสาร์ที่ 12 มิถุนายน พ.ศ. 2564

- 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 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
1. ประเภทเอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = + 2 กก.
 2. ประเภทเอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = + 4 กก.
 3. ประเภทเอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม. -100 = + 6 กก.
 4. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นมาสเตอร์อายุเกิน 30 ปี
 5. ประเภทโมเดลฟิสิกทรานเจนเดอร์ รุ่นทั่วไป (เพาะกายข้ามเพศ)
 6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 8. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 ซม. - 100+2 = น้ำหนักตัว
- 18.00 พิธีเปิดการแข่งขัน
- 18.30 – 21.00 น. รอบชิงชนะเลิศ
1. ประเภทเอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = + 2 กก.
 2. ประเภทเอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = + 4 กก.
 3. ประเภทเอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม. -100 = + 6 กก.
 4. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นมาสเตอร์อายุเกิน 30 ปี
 5. ประเภทโมเดลฟิสิก รุ่นทรานเจนเดอร์ (เพาะกายข้ามเพศ)
 6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 8. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 ซม. - 100+2 = น้ำหนักตัว



วันอาทิตย์ที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2564

- 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 10.00 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 13.00 – 16.00 น. รอบคัดเลือก
1. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 2. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
 3. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 4. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
 5. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัม
 6. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นมาสเตอร์ อายุ 45 ปีขึ้นไป
 7. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง ความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 8. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง ความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 9. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง ความสูงเกิน 164 ซม.
- 18.00 – 21.00 น. รอบชิงชนะเลิศ
1. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 2. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
 3. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 4. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
 5. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัม
 6. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นมาสเตอร์ อายุ 45 ปีขึ้นไป
 7. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง ความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 8. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง ความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 9. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง ความสูงเกิน 164 ซม.