



## Thailand Muscle and Physique Championships 2021

### หลักการและเหตุผล

กีฬาเพาะกายและฟิตเนสเป็นชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในทวีปเอเชียและภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มาเป็นเวลานาน รวมถึงได้รับการบรรจุเข้าแข่งขันในการชิงเหรียญในซีเกมส์ ครั้งที่ 31 ซึ่งจะจัดขึ้นในปลายปี 2564 ที่ ประเทศเวียดนาม นั้น สำหรับกีฬาเพาะกายในซีเกมส์ครั้งนี้จะถูกบรรจุให้มีการชิงเหรียญทั้งหมด 10 เหรียญทอง

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย จึงใช้โอกาสนี้ในการเฟ้นหานักกีฬาเพาะกายเพื่อเป็นตัวแทนทีมชาติไทย เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 31 ณ ประเทศเวียดนามอีกด้วย และในปี พ.ศ. 2564 ซึ่งเป็นปีที่ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมบูรณาการด้านการท่องเที่ยวและกีฬาเพื่อเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นเศรษฐกิจหลังจากโดนผลกระทบอย่างหนักจากการเกิดโรคระบาด โควิด 19

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ขอฉันทานุมัติจากสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF) ให้ประเทศไทยได้จัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสเป็นวาระพิเศษเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการบูรณาการการท่องเที่ยว โดยจะจัดเป็นรูปแบบการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสสปอร์ตเพื่อให้ นักกีฬาจากทุกภูมิภาคของโลกได้เข้ามาร่วมทำการแข่งขันและส่งเสริมเรื่องการท่องเที่ยวในประเทศไทยอย่างแท้จริง

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

**กลุ่มเป้าหมาย** ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

**ระยะเวลาจัดงาน** วันที่ 20 - 21 พฤศจิกายน พ.ศ.2564

**สถานที่จัดงาน** ณ ศูนย์การค้ารอยัล การ์เด้น พลาซ่า พัทยา 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. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชาย 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 อายุ 30 ปีขึ้นไป
- 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 Fitness Physique ชาย มี 1 รุ่นทั่วไป
- 7. การแข่งขัน Fitness Physique หญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

#### 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. เป็นผู้ที่มิสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน ได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน
4. สำหรับผู้เข้าแข่งขันเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วยหากไม่มีคณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน



5. จะต้องปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจกรรมด้านการกีฬาเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 ของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

**การรับสมัครเข้าแข่งขัน**

เปิดรับสมัครโดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ พร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว 1 รูป

**ส่งเอกสารสมัครที่**

Link : <https://forms.gle/XpQK4Rej1xAq5p7r7>



**\*\*\* หหมดเขตรับสมัคร วันที่ 12 พฤศจิกายน 2564 \*\*\***

### **กฎกติกาการแข่งขัน Thailand Muscle and Physique Championships 2021**

**การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

**นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ**

**ประเภทเพาะกายแอสเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

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

**ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

**ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้น สีอิสระ บิกินีท่อนล่างด้านหน้าและหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดสัน ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึก**

**การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ (ชายทะเล) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมเสื้อ ไม่สวมรองเท้า



**ประเภทฟิตเนส** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

#### **การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกชายทุกรุ่น**

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

#### **การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกหญิง**

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

#### **หมายเหตุ**

ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬาหญิงทุกประเภท จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

**ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์**



## กำหนดการแข่งขัน

### Thailand Muscle and Physique Championships 2021

วันที่ 20 - 21 พฤศจิกายน พ.ศ.2564

ณ ศูนย์การค้ารอยัล การ์เด้น พลาซ่า พัทยา จังหวัดชลบุรี

\*\*\*\*\*

#### วันเสาร์ที่ 20 พฤศจิกายน 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. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
  2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
  3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.
  4. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นมาสเตอร์อายุ 30 ปีขึ้นไป
  5. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 ซม.
  6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 ซม.
  7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 ซม.
  8. ประเภทฟิตเนสฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป
  9. ประเภทฟิตเนสฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป
- 18.00 พิธีเปิดการแข่งขัน
- 18.30 – 21.00 น. รอบชิงชนะเลิศ
1. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
  2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
  3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.
  4. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นมาสเตอร์อายุ 30 ปีขึ้นไป
  5. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 ซม.
  6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 ซม.
  7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 ซม.
  8. ประเภทฟิตเนสฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป
  9. ประเภทฟิตเนสฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป



**วันอาทิตย์ที่ 21 พฤศจิกายน 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. 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.