

# สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

## THAILAND BODYBUILDING & PHYSIQUE SPORTS ASSOCIATION

19<sup>th</sup> Floor, Chaloeprakiat 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 ๑๙ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ  
๒๘๖ การกีฬาแห่งประเทศไทย  
ถ.รามคำแหง บางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๑๗๐-๙๖๐๑  
๐๙-๒๒๗๘-๖๘๑๖

### การแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย

ถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า

กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

(Mr. Thailand ครั้งที่ 40 Ms. Thailand Bodybuilding ครั้งที่ 16

Ms. Fitness Thailand ครั้งที่ 17 Mr. Fitness Thailand ครั้งที่ 16)

ระหว่างวันที่ 17 - 19 เมษายน พ.ศ. 2563

ณ ห้องไอส์แลนด์ ฮอลล์

ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์ รามอินทรา กรุงเทพฯ

**การแข่งขันกีฬาเพาะกาย ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ถ้วยรางวัลพระราชทานจาก  
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
(Mr. Thailand ครั้งที่ 40)**

**หลักการและเหตุผล** สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นองค์กรกีฬาที่อยู่ภายใต้การควบคุมของการกีฬาแห่งประเทศไทย ดำเนินกิจกรรมในการส่งเสริมและพัฒนากีฬาเพาะกายและฟิตเนสในหมู่สมาชิกและประชาชนคนไทยเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีส่วนร่วมนำส่วนที่สง่างามทั้งสภาพสตรีและสภาพบุรุษอันเป็นการยกระดับบุคลิกภาพของประชากรไทยให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีเทียบเคียงอารยประเทศ

การจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสถือเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งที่ทางสมาคมฯ ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีเพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนส ทั้งชายและหญิงซึ่งสังกัดค่ายสโมสรสมาชิกของสมาคมฯ ได้เข้าร่วมการแข่งขันเพื่อเป็นการยกระดับนักกีฬาของประเทศไทย โดยเฉพาะการแข่งขันเพาะกายชายนั้น จะ ได้ผู้ที่ชนะเลิศอันดับ 1 ของประเภททั่วไปในแต่ละรุ่นมาทำการแข่งขันในระหว่างผู้ชนะเพื่อหานักกีฬาที่เยี่ยมยอดที่สุดเพื่อครองถ้วยพระราชทานจาก สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และได้รับตำแหน่ง Mr. Thailand ประจำปีอีกด้วย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ยังเป็นการคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสที่ชนะเลิศการแข่งขันในแต่ละรุ่น เพื่อเข้าร่วมการคัดเลือกตัวเป็นตัวแทนนักกีฬาทีมชาติไทยในปีนั้นๆ เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติ อาทิ การแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์เอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้, การแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์เอเชีย และรายการกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์โลก

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสทั้งชายและหญิงที่สังกัดค่ายสโมสรสมาชิกสมาคมฯ ได้เข้าร่วมการแข่งขันระดับชิงแชมป์ประเทศไทยเพื่อหานักกีฬาที่เป็นสุดยอดของประเทศไทยจากการแข่งขันในครั้งนี้
2. เพื่อคัดเลือกและสรรหานักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชายและหญิงเข้ารับการคัดเลือกเป็นตัวแทนของประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์รายการต่างๆ ทั้งระดับทวีปและระดับโลก
3. เพื่อคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายชายที่ชนะเลิศแห่งประเทศไทยระดับยอดเยี่ยม (Champ of Champ) ให้ครองถ้วยพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นเวลาหนึ่งปี

4. เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้จังหวัดต่าง ๆ ให้มีโอกาสดำเนินการแข่งขันทักษะกีฬารายการสำคัญ ๆ เพื่อเป็นการยกระดับ การเป็นเจ้าภาพให้ทุกชนิดกีฬาและศักยภาพของบุคลากรให้ได้รับการพัฒนาการทางด้านบริหารจัดการการกีฬาอย่างต่อเนื่อง

**ชื่อการแข่งขัน** การแข่งขันทักษะกีฬายอดนิยมแห่งชาติแห่งประเทศไทย ถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (Mr. Thailand ครั้งที่ 40)

**กำหนดการแข่งขัน** วันที่ 17 - 19 เมษายน พ.ศ. 2563

**สถานที่จัดการแข่งขัน** ณ ไอส์แลนด์ ฮอลล์ ชั้น 3, ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์ รามอินทรา

**กติกาการแข่งขัน** ใช้กติกาการแข่งขันของสหพันธ์กีฬายอดนิยมและฟิตเนสโลก (WBPF) สหพันธ์กีฬายอดนิยมและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF) และสมาคมกีฬายอดนิยมและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (TBPA) โดยนักกีฬายอดนิยมชายและหญิงที่เข้ารอบชิงชนะเลิศต้องการแสดงท่าการบังคับกล้ามเนื้อ (Posing) ประกอบเพลงคนละ 60 วินาที (นักกีฬาต้องเตรียมเพลงหรือซีดีเพลงมาเองโดยมอบให้กรรมการในวันซึ่งนำนักพร้อมเขียนชื่อสกุลและสังกัดให้ชัดเจน) สำหรับนักกีฬาฟิตเนสทั้งชายและหญิงจะต้องแสดงความแข็งแกร่งของร่างกายประกอบเพลงคนละ 90 วินาทีทั้งในรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศและจะต้องเตรียมเพลงหรือซีดีเพลงโดยมอบให้กรรมการในวันซึ่งนำนักพร้อมเขียนชื่อสกุลและสังกัดให้ชัดเจนและมารับคืนเมื่อการแข่งขันจบสิ้นลง

**การแข่งขันกีฬายอดนิยมชายทุกรุ่น**

นักกีฬายอดนิยมชายใส่กางเกงกีฬายอดนิยม

**ประเภทกีฬายอดนิยมหญิงทุกรุ่น**

นักกีฬายอดนิยมหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชั้น สีเข้ม มีความกระชับ และต้องมีซับในดูเรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า

**หมายเหตุ** : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีที่อ่อนล้างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีที่อ่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน

**ประเภทกีฬายอดนิยมแอธเลติกฟิตเนสหญิง**

นักกีฬายอดนิยมหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชั้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬายอดนิยมหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป

**หมายเหตุ** : รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

### ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น

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

### ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง และ สปอร์ตฟิสิกหญิง

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง

**หมายเหตุ :** ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

### การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชายทุกรุ่น

- รอบคัดออก สวมกางเกง trunks สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย ชนิดเต็มตัว ซึ่งมีขอบกางเกงด้านข้างกว้างประมาณ 5 - 6 นิ้ว ที่มีความกระชับ และต้องมีซบในให้เรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า

- รอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ ไม่สวมรองเท้า

### การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกชายทุกรุ่น

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาชายต้องสวมชุด Trunks ( กางเกงแข่งขัน ) ที่มีข้อกำหนดเหมือนกีฬาเพาะกายทุกประการ แต่ขอบกางเกงแข่งขันด้านข้าง จะต้องมีความหนา 15 cm

- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม ห้ามถอดเสื้อ

### การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกหญิง

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ใช้บิกินีหลากสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้

**หมายเหตุ :** ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม

**หมายเหตุ :** ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการประกวดถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์

**ประเภทการแข่งขัน** 1. การแข่งขันเพาะกายชายแบ่งเป็น

- 1.1 ประเภทเยาวชนอายุไม่เกิน 21 ปี มี 1 รุ่นน้ำหนักคือ รุ่นทั่วไป Open
- 1.2 ประเภทเพาะกายชายทั่วไป มี 7 รุ่นน้ำหนักคือ
  - 1.2.1 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 60 กิโลกรัม
  - 1.2.2 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
  - 1.2.3 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
  - 1.2.4 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
  - 1.2.5 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
  - 1.2.6 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
  - 1.2.7 รุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
- 1.3 ประเภทเพาะกายชายมาสเตอร์ไม่จำกัดน้ำหนัก มี 2 รุ่นคือ
  - 1.3.1 อายุ 46 - 50 ปี
  - 1.3.2 อายุ 51 ปีขึ้นไป
- 1.4 ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย มี 3 รุ่นคือ
  - 1.4.1 รุ่นส่วนสูงไม่เกิน 170 ซม – 100 (ไม่เกิน 2 กก. จากน้ำหนักตัว)
  - 1.4.2 รุ่นส่วนสูงไม่เกิน 175 ซม – 100 (ไม่เกิน 4 กก. จากน้ำหนักตัว)
  - 1.4.3 รุ่นส่วนสูงเกิน 175 ซมขึ้นไป – 100 (ไม่เกิน 6 กก. จากน้ำหนักตัว)
2. การแข่งขันเพาะกายหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป
3. การแข่งขัน Ms. Fitness Physique มี 1 รุ่นทั่วไป Open
4. การแข่งขัน Mr. Fitness Physique มี 2 รุ่น
  - 4.1 รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.
  - 4.2 รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.
5. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป มี 1 รุ่น
6. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิงมี 3 รุ่น คือ
  - 6.1 รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
  - 6.2 รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
  - 6.3 รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.ขึ้นไป
7. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย มี 3 รุ่นคือ
  - 7.1 รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-102 = น้ำหนักตัว
  - 7.2 รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
  - 7.3 รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. – 100 +2 = น้ำหนักตัว
8. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกหญิง ทั่วไป มี 1 รุ่นคือ
9. การแข่งขัน Special Bodybuilding มี 1 รุ่นทั่วไป Open
10. แชมป์ ออฟ แชมป์ (ชิงถ้วยพระราชทานฯ)





## 12. Special Bodybuilding 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

## 13. ประเภทแชมป์ออฟแชมป์เพาะกายชายชิงถ้วยพระราชทาน

ผู้ชนะเลิศอันดับที่ 1 ของเพาะกายชายประเภททั่วไปในแต่ละรุ่นทั้ง 10 รุ่น (ไม่รวม แอธเลติกฟิสิก ชาย) มาแข่งเพื่อหาผู้ชนะเลิศของนักเพาะกายชายไทยแชมป์ออฟแชมป์เพื่อครองถ้วยพระราชทานสมเด็จพระรัตนราชสุตาฯ เป็นเวลา 1 ปีและได้รับเงินรางวัล 40,000 บาท (เงินรางวัลจะจ่ายให้แก่ผู้ชนะเลิศภายหลังผ่านการตรวจสอบสารต้องห้ามจาก กกท.และทราบผลการตรวจว่าไม่มีสารต้องห้ามในกีฬาเท่านั้น

## 14. 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. นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันจำกัดให้ลงแข่งขัน ได้เพียงหนึ่งประเภทเท่านั้น

### **การตรวจสอบสารต้องห้าม**

การกีฬาแห่งประเทศไทยจะดำเนินการตรวจสอบสารต้องห้ามในนักกีฬาที่เข้าทำการแข่งขันตามกฎระเบียบของสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนส โลกและเอเชียในวันแข่งขัน โดยนักกีฬาที่ชนะเลิศอันดับที่ 1 ถึง 3 จะถูกตรวจสอบสารต้องห้าม

- เจ้าของค่ายหรือผู้จัดการทีมต้นสังกัดของนักกีฬาต้องควบคุมดูแลนักกีฬาของตนมิให้ละเมิดหรือฝ่าฝืน พ.ร.บ.ควบคุมการใช้สารต้องห้ามทางการกีฬา พ.ศ. 2555
- หากมีการตรวจพบการใช้สารต้องห้ามจากนักกีฬาเจ้าของค่ายหรือผู้จัดการทีมของนักกีฬาผู้นั้นต้องเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องการละเมิดการใช้สารต้องห้ามและนักกีฬาจะต้องถูกลงโทษตามการวินิจฉัยของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน โดยต้องคืนเงินรางวัล, ถ้วยรางวัล, ประกาศนียบัตรที่ได้รับไปและจะต้องถูกดำเนินการตาม พ.ร.บ.ควบคุมการใช้สารต้องห้ามทางการกีฬา อีกด้วย



**คุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน** ต้องเป็นนักกีฬาภายในค่ายของสมาชิกของสมาคมฯ ซึ่งจะต้องเป็นผู้ให้การรับรองนักกีฬาที่สมัครเข้าแข่งขันและต้องรับผิดชอบต่อนักกีฬาที่เข้าแข่งขันในนามของค่ายทุกประการ โดยในแต่ละรุ่นสามารถส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่เกิน 3 คน (สามคน) ต่อหนึ่งรุ่นการแข่งขันเท่านั้น

**การรับสมัครแข่งขัน** เปิดรับสมัครตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป โดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน หรือหนังสือรับรองจากทางราชการพร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว (หน้าตรง) 1 รูปของผู้เข้าร่วมแข่งขันทุกคน โดยส่งได้ที่ทำการสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย หรือทางไปรษณีย์ ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์

**ปิดรับสมัครแข่งขัน** วันที่ 1 เมษายน 2563

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

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

กำหนดการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย  
ถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า  
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
(Mr. Thailand ครั้งที่ 40 Ms. Thailand Bodybuilding ครั้งที่ 16  
Ms. Fitness Thailand ครั้งที่ 17 Mr. Fitness Thailand ครั้งที่ 16)  
ณ ห้องอีสต์แลนด์ ฮอลล์ ชั้น 3, ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์ งามอินทรา กรุงเทพฯ

วันศุกร์ที่ 17 เมษายน 2563

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. เพาะกายเยาวชนชายรุ่นทั่วไป
2. ฟิตเนสชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม
3. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.
4. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.
5. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม.
6. เพาะกายหญิงรุ่นทั่วไป
7. เพาะกายชายมาสเตอร์ อายุ 46-50 ปี
8. เพาะกายชายมาสเตอร์ อายุ 51 ปีขึ้นไป

18.00 น.	พิธีเปิดการแข่งขัน
18.30 น.	การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน 8 รุ่น ดังนี้
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. เพาะกายเยาวชนชายรุ่นทั่วไป</li><li>2. เพาะกายหญิงรุ่นทั่วไป</li><li>3. ฟิตเนสชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม</li><li>4. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li><li>5. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.</li><li>6. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม.</li><li>7. เพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 46-50 ปี</li><li>8. เพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 51 ปีขึ้นไป</li></ol>

## วันเสาร์ที่ 18 เมษายน 2563

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. เพาะกายชายประเภทแอธเลติกฟิสิกความสูงไม่เกิน 170 ซม.
2. เพาะกายชายประเภทแอธเลติกฟิสิกความสูงไม่เกิน 175 ซม.
3. เพาะกายชายประเภทแอธเลติกฟิสิกความสูงเกิน 175 ซม.
4. ฟิตเนสหญิงรุ่นทั่วไป
5. ฟิตเนสชายรุ่นความสูงเกิน 170 ซม
6. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
7. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม
8. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม
9. สปอร์ตฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป
10. แอธเลติกฟิสิกหญิงรุ่นทั่วไป

18.00 น.	การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน 10 รุ่น ดังนี้
----------	---

1. เพาะกายชายประเภทแอธเลติกฟิสิกความสูงไม่เกิน 170 ซม.
2. เพาะกายชายประเภทแอธเลติกฟิสิกความสูงไม่เกิน 175 ซม.
3. เพาะกายชายประเภทแอธเลติกฟิสิกความสูงเกิน 175 ซม.
4. ฟิตเนสหญิงรุ่นทั่วไป
5. ฟิตเนสชายรุ่นความสูงเกิน 170 ซม
6. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
7. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม
8. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม
9. สปอร์ตฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป
10. แอธเลติกฟิสิกหญิงรุ่นทั่วไป

## วันอาทิตย์ที่ 19 เมษายน 2563

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. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 60 กิโลกรัม
2. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
3. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
4. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
5. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
6. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
7. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
8. เพาะกายรุ่น Special Bodybuilding

18.00 น.	การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน 9 รุ่น ดังนี้
----------	--

1. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 60 กิโลกรัม
2. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
3. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
4. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
5. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
6. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
7. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
8. เพาะกายรุ่น Special Bodybuilding
9. แชมป์ ออฟ แชมป์ ชิงถ้วยรางวัลพระราชทานฯ