



## การจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนส

### หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย (Muscle and Physique Contest 2021)

#### หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วน โดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้พัฒนาสานต่อโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ต่อเนื่องจากปี 2554 ขึ้นเพื่อดำเนินการแนะนำการออกกำลังกายในแบบ Weight training ให้แพร่หลายและครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน ทุกเพศทุกวัย อีกทั้งยังเป็นการรณรงค์ให้คนไทยทุกเพศ ทุกวัย ได้ใช้การออกกำลังกายในรูปแบบของการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงต่อไปอีกด้วย

จากความสำเร็จในการรณรงค์ให้คนไทยทุกเพศทุกวัย ได้ใช้การออกกำลังกายในรูปแบบ Weight training ภายใต้โครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ทำให้มีผู้ที่ได้รับการพัฒนาด้านรูปร่างและกล้ามเนื้อ สรีระส่วนต่างๆ ของร่างกาย จำนวนมากเกิดแรงบันดาลใจให้เริ่มต้นเข้าสู่การแข่งขันหาผู้ที่มีการมีรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงามและสง่างาม ในรูปแบบ “หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย” ขึ้น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งได้ผ่านการพัฒนาฝึกฝนรูปร่างสรีระ ในแบบ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ได้เข้าร่วมการแข่งขัน เพื่อทดสอบความพร้อมระดับต่างๆ
2. เพื่อเผยแพร่ความรู้และแนะนำวิธีการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนากล้ามเนื้อให้มีรูปร่างแข็งแรง งามสง่า ลดปัญหาการ เกิด โรคภัยไข้เจ็บให้ประชาชนทั่วไปทุกเพศ ทุกวัยภายใต้แนวคิด “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน”
3. เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความความสนใจและเรียนรู้การออกกำลังกายแบบ Weight training ด้วยอุปกรณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในบ้านและใกล้ตัว
4. เพื่อเป็นการสรรสร้างผู้ที่มาร่วมโครงการและมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาขึ้นไปสู่ความเป็นนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสในอนาคตได้ต่อไป

## เป้าหมาย

1. สมาชิกเครือข่ายของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยในภูมิภาคต่างๆ ได้ส่งผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
2. กลุ่มของประชาชนที่สนใจจะเข้าร่วมการแข่งขัน
3. เป็นการเพิ่มพูนความรู้และพัฒนานักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศต่อไป

สถานที่ดำเนินกิจกรรม ณ ศูนย์การค้าเดอะไนน์ เซ็นเตอร์ พระราม 9 กรุงเทพมหานคร

กำหนดวันดำเนินกิจกรรม วันที่ 4 - 5 ธันวาคม พ.ศ.2564

มีประเภทการแข่งขันที่จัดขึ้นในครั้งนี้ คือ

1. การแข่งขันเพาะกายชาย มี 4 รุ่นคือ
  - 1.1 รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี รุ่นทั่วไป
  - 1.2 รุ่นอายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
  - 1.3 รุ่นอายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
  - 1.4 รุ่นอายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก (มาสเตอร์)
2. การแข่งขันสपोर्टฟิสิกชาย มี 5 รุ่นคือ
  - 2.1 รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี  
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
  - 2.2 รุ่นอายุไม่เกิน 24 ปี  
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
  - 2.3 รุ่นอายุไม่เกิน 30 ปี  
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
  - 2.4 รุ่นอายุไม่เกิน 40 ปี  
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
  - 2.5 รุ่นอายุเกิน 40 ปี  
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)

3. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชาย มี 2 รุ่นคือ
  - 3.1 รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.  
(น้ำหนักตัวไม่เกินจากเกณฑ์ความสูง -100 +4 กิโลกรัม)
  - 3.2 รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.  
(น้ำหนักตัวไม่เกินจากเกณฑ์ความสูง -100 +6 กิโลกรัม,ความสูงเกิน 180 +8)
4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง มี 3 รุ่นคือ
  - 4.1 รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี
  - 4.2 รุ่นอายุไม่เกิน 30 ปี
  - 4.3 รุ่นอายุเกิน 30 ปี
5. การแข่งขัน แอธเลติกฟิสิก หญิง มี 1 รุ่นทั่วไป
6. การแข่งขัน Fitness Physique ชาย มี 1 รุ่นทั่วไป
7. การแข่งขัน Fitness Physique หญิง มี 1 รุ่นทั่วไป
8. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิก คุณปู่คุณตาชู้ซ่า อายุ 50 ปีขึ้นไป มี 1 รุ่นทั่วไป  
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
9. การแข่งขันโมเดลฟิสิก คุณย่าคุณยายวัยใส อายุ 45 ปีขึ้นไป มี 1 รุ่นทั่วไป

#### รางวัลสำหรับผู้ชนะเลิศการแข่งขัน

- อันดับที่ 1 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 10,000 บาท
- อันดับที่ 2 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 8,000 บาท
- อันดับที่ 3 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 6,000 บาท
- อันดับที่ 4 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 4,000 บาท
- อันดับที่ 5 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 2,000 บาท

### คุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

1. เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทย และคนต่างประเทศ
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมการแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขันเท่านั้น
4. สำหรับผู้เข้าร่วมการแข่งขันประเภทเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกชายจะต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งมีความยาวหนึ่งนาทีมาด้วย หากไม่มีคณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน
5. ผู้เข้าร่วมการแข่งขันทุกรุ่น ต้องนำหลักฐานแสดงการยืนยันเกณฑ์อายุที่กำหนดในแต่ละประเภทการแข่งขัน

### การรับสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

Link : <https://forms.gle/RqKuy9oVwjAvFksS6> หรือแสกน QR Corde



**\*\*\* หหมดเขตรับสมัครวันที่ 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564 \*\*\***

## กฎกติกาการแข่งขัน

### หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย (Muscle and Physique Contest 2021)

การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

**ประเภทเพาะกายชาย** นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

**ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

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

**ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกหญิงทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- นักกีฬาหญิงนักกีฬาจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป

**ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง
- นักกีฬาหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ใส่สปอร์ตบราสวมรองเท้ากีฬา

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

**หมายเหตุ :** โมเดลหญิงรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี ให้ใส่ชุดสปอร์ตบรา กางเกงขาสั้นแบบสปอร์ตสั้น และสวมรองเท้าผ้าใบ

**การแข่งขันสปอร์ตฟิตชาย** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ (ชายทะเล) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมเสื้อ ไม่สวมรองเท้า

**ประเภทฟิตเนส** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

**การแข่งขันฟิตเนสฟิตชายทุกรุ่น**

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

**การแข่งขันฟิตเนสฟิตหญิง**

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูงใช้บิกินีหลากหลายสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้
- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม

**หมายเหตุ :** ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



# หนุมกายงาม สาวกล้าสวย Muscle and Physique Contest 2021

กำหนดการแข่งขัน หนุมกายงาม สาวกล้าสวย (Muscle and Physique Contest 2021)

ณ ศูนย์การค้าเดอะไนน์ เซ็นเตอร์ พระราม 9 กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2564

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  ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม. ประเภทฟิตเนสชาย รุ่นทั่วไป ประเภทฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 24 ปี ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 30 ปี ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 40 ปี ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุเกิน 40 ปี ประเภทแอธเลติกฟิสิก หญิง รุ่นทั่วไป
18.00 - 18.30 น.	พิธีเปิดการแข่งขัน
18.30 - 21.00 น.	รอบชิงชนะเลิศ  ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม. ประเภทฟิตเนสชาย รุ่นทั่วไป ประเภทฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 24 ปี รุ่นทั่วไป ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 30 ปี ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 40 ปี ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย อายุเกิน 40 ปี ประเภทแอธเลติกฟิสิก หญิง รุ่นทั่วไป



หุ่นกายงาม ลากกล้ามเนื้อสวย  
Muscle and Physique Contest 2021

วันอาทิตย์ที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2564

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 ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี ประเภทสปอร์ตฟิสิก คุณปุ๋ญคุณตาชู้ซ่า อายุ 50 ปีขึ้นไป ประเภทโมเดลฟิสิก คุณย่าคุณยายวัยใส อายุ 45 ปีขึ้นไป
18.00 - 21.00 น.	รอบชิงชนะเลิศ ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี ประเภทสปอร์ตฟิสิก คุณปุ๋ญคุณตาชู้ซ่า อายุ 50 ปีขึ้นไป ประเภทโมเดลฟิสิก คุณย่าคุณยายวัยใส อายุ 45 ปีขึ้นไป