



# สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

## THAILAND BODYBUILDING & PHYSIQUE SPORTS ASSOCIATION

19<sup>th</sup> Floor Chaloamparkait Bldg.,  
286 Sport Authority of Thailand  
Ramkamhaeng Road, Bangkok,  
Bangkok 10240 THAILAND  
Tel (662) 170-9601  
Fax (662) 170-9602  
www.tbpa.or.th  
E-mail : tbpathai@hotmail.com



ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบฯ

286 การกีฬาแห่งประเทศไทย

รามคำแหง บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 0-2170-9601

โทรสาร 0-2170-9602

## การแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย

ถ้วยรางวัลพระราชทานจาก

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

**Mr. Thailand ครั้งที่ 39**

การแข่งขันเพาะกายหญิงชิงแชมป์ประเทศไทยครั้งที่ 15

**15<sup>th</sup> Thailand Women Bodybuilding**

การแข่งขันฟิตเนสชายครั้งที่ 15 และหญิงครั้งที่ 16

**16<sup>th</sup> Ms. Fitness Thailand**

**15<sup>th</sup> Mr. Fitness Thailand**

ระหว่างวันที่ 19-21 เมษายน พ.ศ. 2562

## การแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย

ถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

(Mr. Thailand ครั้งที่ 39 Ms. Thailand Bodybuilding ครั้งที่ 15

Ms. Fitness Thailand ครั้งที่ 16 Mr. Fitness Thailand ครั้งที่ 15)

**หลักการและเหตุผล** สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นองค์กรกีฬาที่อยู่ภายใต้การควบคุมของการกีฬาแห่งประเทศไทย ดำเนินกิจกรรมในการส่งเสริมและพัฒนากีฬาเพาะกายและฟิตเนสในหมู่สมาชิกและประชาชนคนไทย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีสัดส่วนเรือนร่างที่สง่างามทั้งสุขภาพสตรีและสุขภาพบุรุษอันเป็นการยกระดับบุคลิกภาพของประชากรไทยให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีเทียบเคียงอารยประเทศ

การจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสถือเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งที่ทางสมาคมฯ ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีเพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสทั้งชายและหญิงซึ่งสังกัดค่ายสโมสรสมาชิกของสมาคมฯ ได้เข้าร่วมการแข่งขันเพื่อเป็นการยกระดับนักกีฬาของประเทศไทย โดยเฉพาะการแข่งขันเพาะกายชายนั้น จะได้ผู้ที่ชนะเลิศอันดับ 1 ของประเภททั่วไปในแต่ละรุ่นมาทำการแข่งขันในระหว่างผู้ชนะเพื่อหานักกีฬาที่เยี่ยมยอดที่สุดเพื่อครองถ้วยพระราชทานของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีและได้รับตำแหน่ง Mr. Thailand ประจำปีอีกด้วย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ยังเป็นการคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสที่ชนะเลิศการแข่งขันในแต่ละรุ่น เพื่อเข้าร่วมการคัดเลือกเป็นตัวแทนนักกีฬาทีมชาติไทยในปีนั้นๆ เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติ อาทิ การแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์เอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้, การแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์เอเชีย และรายการกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์โลก

### **วัตถุประสงค์**

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสทั้งชายและหญิงที่สังกัดค่ายสโมสรสมาชิกสมาคมฯ ได้เข้าร่วมการแข่งขันระดับชิงแชมป์ประเทศไทยเพื่อหานักกีฬาที่เป็นสุดยอดของประเทศไทยจากการแข่งขันในครั้งนี้
2. เพื่อคัดเลือกและสรรหานักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชายและหญิงเข้ารับการคัดเลือกเป็นตัวแทนของประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์รายการต่างๆ ทั้งระดับทวีปและระดับโลก
3. เพื่อคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายชายที่ชนะเลิศแห่งประเทศไทยระดับยอดเยี่ยม (Champ of Champ) ให้ครองถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นเวลาหนึ่งปี
4. เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้จังหวัดต่าง ๆ ให้มีโอกาสจัดการแข่งขันกีฬารายการสำคัญ ๆ เพื่อเป็นการยกระดับ การเป็นเจ้าภาพให้ทุกชนิดกีฬาและศักยภาพของบุคลากรให้ได้รับการพัฒนาการทางด้านบริหารจัดการการกีฬาอย่างต่อเนื่อง

**ชื่อการแข่งขัน** การแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

(Mr. Thailand ครั้งที่ 39 Ms. Thailand Bodybuilding ครั้งที่ 15 Ms. Fitness Thailand ครั้งที่ 16 และ Mr. Fitness Thailand ครั้งที่ 15)

**กำหนดการแข่งขัน** วันที่ 19-21 เมษายน พ.ศ. 2562

**สถานที่จัดการแข่งขัน** ณ ไอส์แลนด์ ฮอลล์ ชั้น 3, ศูนย์การค้าแฟชั่น ไอส์แลนด์ งามอินทรา

**กติกาการแข่งขัน** ใช้กติกาการแข่งขันของสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

สหพันธ์เพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF) และสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (TBPA) โดยนักกีฬาเพาะกายทั้งชายและหญิงที่เข้ารอบชิงชนะเลิศต้องการแสดงท่าการบังคับกล้ามเนื้อ (Posing) ประกอบเพลงคนละ 60 วินาที (นักกีฬาต้องเตรียมเทปหรือซีดีเพลงมาเอง โดยมอบให้กรรมการในวันซึ่งนำนักพร้อมเขียนชื่อสกุลและสังกัดให้ชัดเจน) สำหรับนักกีฬาฟิตเนสทั้งชายและหญิงจะต้องแสดงความแข็งแรงของร่างกายประกอบเพลงคนละ 90 วินาทีทั้งในรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศและจะต้องเตรียมเทปหรือซีดีเพลงโดยมอบให้กรรมการในวันซึ่งนำนักวัดส่วนสูงพร้อมเขียนชื่อสกุลและสังกัดให้ชัดเจนและมารับคืนเมื่อการแข่งขันจบสิ้นลง

**ประเภทการแข่งขัน** 1. การแข่งขันเพาะกายชายแบ่งเป็น

1.1 ประเภทเยาวชนอายุไม่เกิน 21 ปี มี 1 รุ่นน้ำหนักคือ รุ่นทั่วไป Open

1.2 ประเภทชายทั่วไป 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 ประเภทมาสเตอร์ไม่จำกัดน้ำหนัก มี 2 รุ่นคือ

1.3.1 อายุ 46 - 50 ปี

1.3.2 อายุ 51 ปีขึ้นไป

1.4 ประเภทแอธเลติกฟิสิก 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. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิงมี 1 รุ่นทั่วไป
6. การแข่งขัน โมเดลฟิสิกหญิงมี 3 รุ่นคือ
  - 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. การแข่งขัน Special Bodybuilding มี 1 รุ่นทั่วไป Open
9. แชมป์ ออฟ แชมป์ (ซึ่งถ้วยพระราชทานฯ)

### รางวัลการแข่งขัน

1. ประเภทเพาะกายเยาวชนชายอายุไม่เกิน 21 ปี 1 รุ่นน้ำหนัก
  - 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
2. ประเภทเพาะกายชายทั่วไป ทั้ง 7 รุ่นน้ำหนัก
  - 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
3. ประเภทเพาะกายมาสเตอร์ชาย ไม่จำกัดน้ำหนัก 2 รุ่นอายุ
  - 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



11. สपोर्टฟิสิกชาย มี 3 รุ่น ทั่วไป

- 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. Special Bodybuilding มี 1 รุ่น ทั่วไป

- 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 (เงินรางวัลจะจ่ายให้แก่ผู้ชนะภายหลังจากการตรวจสอบสารต้องห้ามจาก 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** การกีฬาแห่งประเทศไทยจะดำเนินการตรวจสอบสารต้องห้ามในนักกีฬาที่เข้าทำการแข่งขันตามกฎระเบียบของสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลกและเอเชียในวันแข่งขัน 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 โดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชนหรือหนังสือรับรองจากทางราชการพร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว (หน้าตรง) 1 รูปของผู้เข้าร่วมแข่งขันทุกคน โดยส่งได้ที่ทำการสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย หรือทางไปรษณีย์ ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์

**ปิดรับสมัครแข่งขัน** วันที่ 10 เมษายน 2562

**สถานที่ติดต่อและสมัคร** สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย  
286 การกีฬาแห่งประเทศไทย อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ  
ชั้น 19 ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ  
กรุงเทพฯ 10240  
โทรศัพท์และโทรสาร 0-170-9601 และ 0-2170-9602

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



กำหนดการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย  
ถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
(Mr. Thailand ครั้งที่ 39 Ms. Thailand Bodybuilding ครั้งที่ 15  
Ms. Fitness Thailand ครั้งที่ 16 Mr. Fitness Thailand ครั้งที่ 15)  
ณ ห้องอีสต์แลนด์ฮอลล์ ชั้น 3, ศูนย์การค้าแฟชั่นอีสต์แลนด์ งามอินทรา

วันศุกร์ที่ 19 เมษายน 2562

9.00 – 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. เพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 46-50 ปี
8. เพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 51 ปีขึ้นไป

18.00 น. พิธีเปิดการแข่งขัน

18.30 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน 8 รุ่น ดังนี้

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

วันเสาร์ที่ 20 เมษายน 2562

9.00 – 10.00 น.	ลงทะเบียนรายงานตัวนักกีฬา และตรวจสอบคุณสมบัตินักกีฬา
10.00 – 10.30 น.	ประชุมชี้แจง กติกาและระเบียบการแข่งขัน
10.30 – 12.00 น.	ซักรีดเสื้อผ้าและวัดส่วนสูงนักกีฬาทุกรุ่นการแข่งขันในวันนี้
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. แอธเลติกฟิสิกหญิงรุ่นทั่วไป

18.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน 9 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. แอธเลติกฟิสิกหญิงรุ่นทั่วไป

วันอาทิตย์ที่ 21 เมษายน 2562

9.00 – 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