



การจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายระดับนานาชาติ

Asia Pacific Bodybuilding Championship 2018

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วน โดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนส เป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ขอนแก่นจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อค้นหาผู้ที่รูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงาม ในรูปแบบ “Asia Pacific Bodybuilding Championship” ขึ้น

วัตถุประสงค์

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

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวยาวต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

ระยะเวลาจัดงาน

วันที่ 24 - 26 สิงหาคม 2561

สถานที่จัดงาน

ขอนแก่นฮอลล์ ชั้น 5 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ขอนแก่น

รูปแบบกิจกรรม

1. การแข่งขัน โมเดลฟิตเนสหญิง มี 2 รุ่นความสูงคือ
รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
รุ่นความสูงเกิน 160 ซม.
2. การแข่งขัน สปอร์ตฟิตเนสชาย มี 3 รุ่นความสูงคือ
รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
3. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิตเนสชายมี 3 รุ่นความสูงคือ
รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = + 2 กก.
รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = + 3 กก.
รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = +4 กก.
4. การแข่งขัน โมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นมาสเตอร์อายุ 35 ปีขึ้นไป Open
5. การแข่งขัน โมเดลฟิตเนสหญิง ระดับอุดมศึกษา (อายุไม่เกิน 28 ปี) Open



6. การแข่งขันเพาะกายชายมี 6 รุ่นคือ
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
รุ่นน้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัม
รุ่นมาสเตอร์อายุเกิน 45 ปีขึ้นไป
7. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย ระดับอุดมศึกษา (อายุไม่เกิน 28 ปี) Open
8. การแข่งขัน Fitness Physique ชาย มี 1 รุ่นทั่วไป Open

รางวัลสำหรับผู้ชนะการแข่งขันในแต่ละรุ่น

รางวัลชนะเลิศ	เงินสนับสนุน 8,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	เงินสนับสนุน 5,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	เงินสนับสนุน 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3	เงินสนับสนุน 2,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 4	เงินสนับสนุน 1,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

คุณสมบัติผู้สมัครเข้าแข่งขัน

1. เป็นผู้ที่มีความสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน
4. สำหรับผู้เข้าแข่งขันประเภทเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที ไปด้วย หากไม่มี คณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

การรับสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน เปิดรับสมัครโดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ

สถานที่ติดต่อและรับสมัคร สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย
ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ การกีฬาแห่งประเทศไทย
ถ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์/แฟกซ์ 02-170-9601
E-Mail : reg.tbpa@gmail.com



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย
ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ การกีฬาแห่งประเทศไทย
ถ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์ 02-170-9601
E-Mail : reg.tbpa@gmail.com

หมดเขตรับสมัคร วันที่ 13 สิงหาคม 2561

กฎกติกาการแข่งขัน Asia Pacific Bodybuilding Championship 2018

การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

การแข่งขันเพาะกายแอสเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาชายใส่กางเกงว่ายน้ำแบบเต็มตัว ไม่อนุญาตให้ใส่กางเกงเพาะกาย

การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาหญิง ใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ ห้ามสวมใส่จีสตริง สวมรองเท้า

การแข่งขันโมเดลฟิสิกชาย ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

รอบที่หนึ่ง ใส่กางเกงว่ายน้ำแบบเต็มตัว ไม่สวมรองเท้า

รอบที่สอง ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ ไม่สวมรองเท้า

หมายเหตุ ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและออกฉันท



กำหนดการจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายระดับนานาชาติ

Asia Pacific Bodybuilding Championship 2018

วันที่ 24 – 26 สิงหาคม พ.ศ. 2561

ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ขอนแก่น

วันศุกร์ที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2561

ภาคเช้า

แนะนำกิจการขอนแก่นฟิสิกเฟสดีวัล
การแนะนำและสาธิตกิจกรรมการออกกำลังกาย

ภาคกลางวัน

Super Star & Net Idol Activity

วันเสาร์ที่ 25 สิงหาคม พ.ศ. 2561

09.30 – 10.30 น.

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

10.30 – 11.30 น.

ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน

11.30 – 12.30 น.

เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

13.00 น.

รอบคัดเลือก

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก. ขึ้นไป

โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 160 ซม.

โมเดลฟิสิกหญิงระดับอุดมศึกษา

โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นมาตรฐานอายุ 35 ปีขึ้นไป

17.00 น.

รอบชิงชนะเลิศ

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กก.

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กก.



ASIA PACIFIC BODYBUILDING CHAMPIONSHIPS 2018

เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 80 กก. ขึ้นไป
 โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 160 ซม.
 โมเดลฟิสิกหญิงระดับอุดมศึกษา
 โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นมาสเตอร์อายุ 35 ปีขึ้นไป

วันอาทิตย์ที่ 26 สิงหาคม พ.ศ.2561

09.30 – 10.30 น.

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

10.30 – 11.30 น.

ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน

11.30 – 12.30 น.

เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

13.00 น.

รอบคัดเลือก

สปอร์ตฟิสิกชาย ระดับอุดมศึกษา

เพาะกายชาย มาสเตอร์อายุ 45 ปีขึ้นไป

Fitness Physique ชาย รุ่นทั่วไป Open

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=+2 กก.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100=+3 กก.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = +4 กก.

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

17.00 น.

รอบชิงชนะเลิศ

สปอร์ตฟิสิกชาย ระดับอุดมศึกษา

เพาะกายชาย มาสเตอร์อายุ 45 ปีขึ้นไป

Fitness Physique ชาย รุ่นทั่วไป Open

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=+2 กก.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100=+3 กก.

แอธเลติกฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = +4 กก.

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว

20.00 น.

เสร็จสิ้นการแข่งขัน