



Thailand Muscle and Physique Championships 2019

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วนโดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับ ศูนย์การค้ารอยัลการ์เด้นพลาซ่า พัทยา จังหวัดชลบุรี จัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อค้นหาผู้ที่มีรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงาม ในรูปแบบ “Muscle and Physique Championships” ขึ้น

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

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

ระยะเวลาจัดงาน วันที่ 16-17 กุมภาพันธ์ 2562

สถานที่จัดงาน ณ ศูนย์การค้ารอยัลการ์เด้นพลาซ่า พัทยา จังหวัดชลบุรี

- รูปแบบกิจกรรม**
1. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง มี 3 รุ่นความสูงคือ
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 - รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
 2. การแข่งขันสปอร์ตโมเดลฟิสิกชาย มี 3 รุ่นความสูงคือ
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 - รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 3. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชายมี 3 รุ่นความสูงคือ
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = + 2 กก.
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = + 3 กก.
 - รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 = +4 กก.
 4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิงรุ่นมาสเตอร์ อายุ 30 ปีขึ้นไป



5. การแข่งขันเพาะกายชายมี 6 รุ่นน้ำหนักคือ
- รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
 - รุ่นน้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัมขึ้นไป
 - เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปีขึ้นไป

รางวัลสำหรับผู้ชนะการประกวดในแต่ละรุ่น

รางวัลชนะเลิศ เงินรางวัล 10,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 เงินรางวัล 8,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เงินรางวัล 6,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3 เงินรางวัล 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 4 เงินรางวัล 2,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

คุณสมบัติผู้สมัครเข้าแข่งขัน

1. เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบ กติกาการประกวดของคณะกรรมการจัดการประกวดได้
2. รับสมัครผู้เข้าประกวดทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมประกวดเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการ ประกวด
4. สำหรับผู้เข้าประกวดเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกส์ต้องเตรียมเพลง สำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วยหากไม่มี คณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

การรับสมัครเข้าประกวด

เปิดรับสมัครโดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ พร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว 1 รูป

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

กฎกติกาการแข่งขัน Thailand Muscle and Physique Championships

การแข่งขันเพาะกายชาย ทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชาย ทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

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

ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง

การแข่งขันโมเดลฟิสิกชาย ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- รอบคัดออก สวมกางเกง trunks สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย ชนิดเต็มตัว ซึ่งมีขอบกางเกงด้านข้าง กว้างประมาณ 5 - 6 นิ้ว ที่มีความกระชับ และต้องมีซับในให้เรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า
- รอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ ไม่สวมรองเท้า

หมายเหตุ ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการประกวดถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์

***** หอมเชตรับสมัคร 8 กุมภาพันธ์ 2562 *****



กำหนดการแข่งขัน

Thailand Muscle and Physique Championships

วันที่ 16-17 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562

ณ ศูนย์การค้ารอยัลการ์เด้นพลาซ่า พัทยา จังหวัดชลบุรี

วันเสาร์ที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

- 10.00 – 11.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 11.00 – 12.00 น. ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.30 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 13.30 – 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. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 7. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 8. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง ความสูงเกิน 164 ซม.
- 16.00 – 18.00 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. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 7. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 8. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง ความสูงเกิน 164 ซม.



วันอาทิตย์ที่ 17 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

- 10.00 – 11.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 11.00 – 12.00 น. ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ซึ่งนำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.30 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 13.30 – 16.00 น. รอบคัดเลือก
1. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+2
 2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100=น้ำหนัก+3
 3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.-100=น้ำหนัก+4
 4. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปี
 5. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นมาสเตอร์อายุเกิน 30 ปี
 6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 -100=น้ำหนัก
 7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 -100=น้ำหนัก
 8. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 -100=น้ำหนัก
- 16.00 – 18.00 น. รอบชิงชนะเลิศ
1. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+2
 2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100=น้ำหนัก+3
 3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.-100=น้ำหนัก+4
 4. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปี
 5. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นมาสเตอร์อายุเกิน 30 ปี
 6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 -100=น้ำหนัก
 7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 -100=น้ำหนัก
 8. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 -100=น้ำหนัก