



## Thailand Muscle and Physique Championships 2020

### หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วนโดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ต้องตาต้องใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับศูนย์การค้ำรอยัลการ์เดินพลาซ่า พัทยาจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อเฟ้นหาผู้ที่รูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงาม ในรูปแบบ “Muscle and Physique Championships” ขึ้น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ให้หันมาสนใจการออกกำลังกาย
2. เพื่อเป็นอีกหนึ่งเวทีในการคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสหน้าใหม่
3. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพัฒนาอย่างถูกวิธี
4. เพื่อเปิดโลกทัศน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาเพาะกายและฟิตเนสกับลูกค้าที่สนใจ
5. เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวและกีฬาให้บูรณาการร่วมกัน

### กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวดังต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

### ระยะเวลาจัดงาน

วันที่ 25 – 26 กรกฎาคม พ.ศ.2563

### สถานที่จัดงาน

ณ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

### รูปแบบกิจกรรม

1. การแข่งขันโมเดลฟิตเนสหญิง มี 3 รุ่นความสูง คือ
  - รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
  - รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
  - รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
2. การแข่งขันสปอร์ตฟิตเนสชาย มี 3 รุ่นความสูง คือ
  - รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. – 100 = น้ำหนักตัว
  - รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. – 100 = น้ำหนักตัว
  - รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. – 100 = น้ำหนักตัว
3. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิตเนสชาย มี 3 รุ่นความสูง คือ
  - รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = + 2 กก.
  - รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = + 3 กก.
  - รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. – 100 = +4 กก.



4. การแข่งขัน โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 30 ปี
5. การแข่งขันเพาะกายชายมี 6 รุ่นน้ำหนัก คือ
  - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
  - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
  - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
  - รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม
  - รุ่นน้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัมขึ้นไป
  - เพาะกายชายรุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปี

#### รางวัลสำหรับผู้ชนะเลิศการแข่งขันในแต่ละรุ่น

รางวัลชนะเลิศ	เงินสดสนับสนุน 10,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	เงินสดสนับสนุน 8,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	เงินสดสนับสนุน 6,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3	เงินสดสนับสนุน 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 4	เงินสดสนับสนุน 2,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

#### คุณสมบัติผู้สมัครเข้าแข่งขัน

1. เป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน
4. สำหรับผู้เข้าแข่งขันเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วยหากไม่มีคณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

#### การรับสมัครเข้าแข่งขัน

เปิดรับสมัคร โดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ พร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว 1 รูป

#### สถานที่ติดต่อและรับสมัคร

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

**\*\*\*\*\* หมดเขตรับสมัคร วันอังคารที่ 30 มิถุนายน 2563 \*\*\*\*\***



## กฎกติกาการแข่งขัน Thailand Muscle and Physique Championships 2020

**การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

**นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ**

**ประเภทเพาะกายแอรเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

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

**ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

**นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง**

**การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ (ชายทะเล) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมเสื้อ ไม่สวมรองเท้า

**หมายเหตุ** ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการประกวดถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



กำหนดการแข่งขัน

**Thailand Muscle and Physique Championships 2020**

วันที่ 25 - 26 กรกฎาคม พ.ศ.2563

ณ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

\*\*\*\*\*

วันเสาร์ที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2563

- |                  |  |
|------------------|--|
| 10.00 – 11.00 น. | ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน<br>ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน  |
| 11.00 – 12.00 น. | ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน<br>ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน   |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| 13.00 – 13.30 น. | เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน  |
| 13.30 – 16.00 น. | รอบคัดเลือก <ol style="list-style-type: none"><li>1. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม</li><li>2. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม</li><li>3. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม</li><li>4. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม</li><li>5. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัม</li><li>6. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 160 ซม.</li><li>7. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 164 ซม.</li><li>8. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงเกิน 164 ซม.</li></ol>   |
| 16.00 – 18.00 น. | รอบชิงชนะเลิศ <ol style="list-style-type: none"><li>1. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม</li><li>2. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม</li><li>3. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม</li><li>4. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักไม่เกิน 80 กิโลกรัม</li><li>5. ประเภทเพาะกายชาย น้ำหนักเกิน 80 กิโลกรัม</li><li>6. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 160 ซม.</li><li>7. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 164 ซม.</li><li>8. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงเกิน 164 ซม.</li></ol> |



วันอาทิตย์ที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2563

- 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. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+2
  2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100=น้ำหนัก+3
  3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 ซม.-100=น้ำหนัก+4
  4. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปี
  5. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 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. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100=น้ำหนัก+2
  2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100=น้ำหนัก+3
  3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 ซม.-100=น้ำหนัก+4
  4. ประเภทเพาะกายชาย รุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 45 ปี
  5. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 30 ปี
  6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 -100=น้ำหนัก
  7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 -100=น้ำหนัก
  8. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 -100=น้ำหนัก