



Thailand Muscle and Physique Championships 2020

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วนโดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ต้องตาต้องใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับศูนย์การค้ารอยัลการ์เด้นพลาซ่า พัทยาจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อค้นหาผู้มีรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงาม ในรูปแบบ “Muscle and Physique Championships” ขึ้น

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

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวยุวชนต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

ระยะเวลาจัดงาน วันที่ 25 - 26 กรกฎาคม พ.ศ.2563

สถานที่จัดงาน ณ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

- รูปแบบกิจกรรม**
1. การแข่งขัน โมเดลฟิสิกหญิง มี 3 รุ่นความสูง คือ
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 - รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
 2. การแข่งขัน สปอร์ตฟิสิกชาย มี 3 รุ่นความสูง คือ
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 - รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 - รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 + 2 = น้ำหนักตัว
 3. การแข่งขัน เพาะกายแอธเลติกฟิสิกชาย 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	เงินสนับสนุน 10,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	เงินสนับสนุน 8,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	เงินสนับสนุน 6,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3	เงินสนับสนุน 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 4	เงินสนับสนุน 2,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร

คุณสมบัติผู้สมัครเข้าแข่งขัน

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

การรับสมัครเข้าแข่งขัน

เปิดรับสมัคร โดยส่ง ใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน และ ใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ พร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว 1 รูป

สถานที่ติดต่อและรับสมัคร

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

***** หยอดบัตรสมัคร วันที่ 30 มิถุนายน 2563 *****



กฎกติกาการแข่งขัน Thailand Muscle and Physique Championships 2020

การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น 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 ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



กำหนดการแข่งขัน

Thailand Muscle and Physique Championships 2020

วันที่ 25 - 26 กรกฎาคม พ.ศ.2563

ณ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

วันเสาร์ที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2563

- 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 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
- 13.30 – 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. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 7. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 8. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงเกิน 164 ซม.
- 18.00 พิธีเปิดการแข่งขัน
- 18.30 – 21.00 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. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 7. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 8. ประเภทโมเดลฟิสสิกหญิง ความสูงเกิน 164 ซม.



วันอาทิตย์ที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2563

- 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
ตรวจสอบคุณสมบัติผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 10.00 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แบ่งรุ่นการแข่งขัน
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
- 13.00 – 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 +2=น้ำหนัก
- 18.00 – 21.00 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. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิงรุ่นมาสเตอร์ อายุเกิน 30 ปี
 6. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 170 -100=น้ำหนัก
 7. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงไม่เกิน 175 -100=น้ำหนัก
 8. ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย ความสูงเกิน 175 -100 +2=น้ำหนัก