



# หุ้บกายงาม ลากล้าบสวย

## Thailand Payap Classic 2020

### การจั้ดการแข่งขันกีฬาทะกาย

### Thailand Payap Classic 2020 (หุ้บกายงาม ลากล้าบสวย)

#### หลั้การและเหตุผล

กีฬาทะกายและฟิตเนสเป็นชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในทวีปเอเชียและภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มาเป็นเวลานาน อีกทั้งได้มีการบรรจุไว้ในการแข่งขันกีฬา เอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 (เมืองปูซาน เกาหลีใต้) และ ครั้งที่ 15 (เมืองโดฮา ประเทศกาตาร์) และเอเชียนบีชเกมส์ ครั้งที่ 1 ณ เกาะบาห์ลี ประเทศอินโดนีเซีย และเอเชียนบีชเกมส์ ครั้งที่ 2 ณ ประเทศโอมาน ครั้งที่ 4 ณ จังหวัดภูเก็ต ประเทศไทยในปี 2557 และ ครั้งที่ 5 ในปี พ.ศ. 2559 ณ เมืองดานัง ประเทศเวียดนาม รวมถึงมีการบรรจุไว้ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ในหลาย ๆ ครั้งที่ผ่านมา

สมาคมกีฬาทะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยได้มีการพัฒนาและสร้างผลงานในด้านความเป็นเลิศจากการแข่งขันรายการต่าง ๆ ทั้งในระดับทวีปเอเชียและระดับนานาชาติทุกรายการ โดยนักกีฬาของไทยเราสามารถทำผลงานได้อย่างยอดเยี่ยมอดด้วยการคว้าตำแหน่งแชมป์โลกทั้งประเภททะกายและฟิตเนสอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งได้รับเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ และการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ รวมถึงการแข่งขันกีฬาเอเชียนบีชเกมส์ที่ผ่านมามีทั้งสามครั้งอีกด้วย

และในปี พ.ศ. 2563 ซึ่งเป็นปีที่ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมบูรณาการด้านการท่องเที่ยวและกีฬาเพื่อเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นเศรษฐกิจให้สอดคล้องกับแนวคิดเขตเศรษฐกิจพิเศษอาเซียน AEC อย่างเป็นทางการ โดยประเทศไทยมีเป้าหมายที่จะเป็นศูนย์กลางของกลุ่มประเทศ ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ทั้งในด้านเศรษฐกิจและการกีฬา

สมาคมกีฬาทะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ขอฉันทานุมัติจากสหพันธ์กีฬาทะกายและฟิตเนสโลก (WBPF) ให้ประเทศไทยได้จัดการแข่งขันกีฬาทะกายและฟิตเนสเป็นวาระพิเศษเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเปิด AEC นี้ด้วย โดยจะจัดเป็นรูปแบบการแข่งขันกีฬาทะกายและฟิตเนสสปอร์ตเพื่อให้ นักกีฬาจากทุกภูมิภาคของโลกได้เข้าร่วมทำการแข่งขันและส่งเสริมเรื่องการท่องเที่ยวในประเทศไทยอย่างแท้จริง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการร่วมส่งเสริมการเปิดเขตเศรษฐกิจพิเศษ AEC
2. เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาทะกายและฟิตเนสของไทย ทั้งชายและหญิง ได้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทะกายและฟิตเนสในระดับนานาชาติ

3. เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาผู้ตัดสินกีฬาเพาะกายและฟิตเนสของไทยให้ได้ทำหน้าที่ในระดับนานาชาติ
4. เพื่อเป็นการส่งเสริมบุคลากรของสมาคมให้ได้เรียนรู้วิธีการบริหารจัดการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ
5. เพื่อเป็นการสร้างความตื่นตัว และพัฒนากีฬาเพาะกายและฟิตเนสของไทยให้ประสบความสำเร็จ ดังเช่นชาติอื่นๆ
6. เพื่อเป็นการเผยแพร่ชื่อเสียงของประเทศไทยให้ชาติต่างๆ ในระดับนานาชาติได้รู้จักมากขึ้น
7. เพื่อเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศไทยอันจะเป็นการนำรายได้เข้าสู่ประเทศจากการที่เมื่อนักกีฬาเจ้าหน้าที่ และผู้ติดตามมาเข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้

### สถานที่ดำเนินกิจกรรม

ณ เซ็นทรัล เฟสติวัล เชียงใหม่

### กำหนดวันดำเนินกิจกรรม

วันที่ 19 - 20 ธันวาคม พ.ศ.2563

### เป้าหมาย

เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายระดับนานาชาติ รายการ Thailand Payap Classic 2020

โดยมีประเภทการแข่งขันที่จัดขึ้นในครั้งนี้ คือ

1. การแข่งขันเพาะกายชาย มี 5 รุ่นคือ
  - 1.1 รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี รุ่นทั่วไป
  - 1.2 รุ่นอายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
  - 1.3 รุ่นอายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
  - 1.4 รุ่นอายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม
  - 1.5 รุ่นอายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก (มาสเตอร์)
2. การแข่งขันสपोर्टฟิสิกชาย มี 5 รุ่นคือ
  - 2.1 รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี  
(ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
  - 2.2 รุ่นอายุไม่เกิน 24 ปี  
(ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
  - 2.3 รุ่นอายุไม่เกิน 30 ปี

(ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)

2.4 รุ่นอายุไม่เกิน 40 ปี

(ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)

2.5 รุ่นอายุเกิน 40 ปี

(ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)

3. การแข่งขันเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชาย มี 2 รุ่นคือ

3.1 รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.

(น้ำหนักตัวไม่เกินจากเกณฑ์ความสูง -100 +4 กิโลกรัม)

3.2 รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.

(น้ำหนักตัวไม่เกินจากเกณฑ์ความสูง -100 +6 กิโลกรัม, ความสูงเกิน 180 +8)

4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง มี 3 รุ่นคือ

4.1 รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี

4.2 รุ่นอายุไม่เกิน 30 ปี

4.3 รุ่นอายุเกิน 30 ปี

5. การแข่งขัน แอธเลติกฟิสิก หญิง มี 1 รุ่นทั่วไป Open

6. การแข่งขัน Fitness Physique ชาย มี 1 รุ่นทั่วไป Open

7. การแข่งขัน Fitness Physique หญิง มี 1 รุ่นทั่วไป Open

**รางวัลสำหรับผู้ชนะเลิศการแข่งขัน**

อันดับที่ 1 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 10,000 บาท

อันดับที่ 2 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 8,000 บาท

อันดับที่ 3 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 6,000 บาท

อันดับที่ 4 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 4,000 บาท

อันดับที่ 5 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 2,000 บาท

## คุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

1. เป็นผู้ที่มีความสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทย และคนต่างประเทศ
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมการแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขันเท่านั้น
4. สำหรับผู้เข้าร่วมการแข่งขันประเภทเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกชายจะต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งมีความยาวหนึ่งนาทีมาด้วย หากไม่มีคณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน
5. ผู้เข้าร่วมการแข่งขันทุกรุ่น ต้องนำหลักฐานแสดงการยืนยันเกณฑ์อายุที่กำหนดในแต่ละประเภทการแข่งขัน

**การรับสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน** กรอกใบสมัครพร้อมสำเนาบัตรประชาชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางพร้อมรูปถ่าย 2 นิ้ว 1 รูป ส่งเอกสารไปที่

1. Email : reg.tbpa@gmail.com
2. ส่งไปรษณีย์/ส่งเอกสารด้วยตนเองที่ สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ การกีฬาแห่งประเทศไทย ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240  
โทรศัพท์ 02-170-9601,092-2786816

**\*\*\* หหมดเขตรับสมัครวันที่ 11 ธันวาคม พ.ศ. 2563 \*\*\***

## กฎกติกาการแข่งขัน Thailand Payap Classic 2020 (หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย)

**การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

**ประเภทเพาะกายแอสเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

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

**ประเภทเพาะกายแอสเลติกฟิสิกหญิงทุกรุ่น** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- นักกีฬาหญิงนักกีฬาจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป

**ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง
- นักกีฬาหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ใส่สปอร์ตบราสวมรองเท้ากีฬา

**หมายเหตุ :** ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีที่อ่อนล้างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีที่อ่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

**หมายเหตุ :** โมเดลหญิงรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี ให้ใส่ชุดสปอร์ตบรา กางเกงขาสั้นแบบสปอร์ตสั้น และสวมรองเท้าผ้าใบ

**การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ (ชายทะเล) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมเสื้อ ไม่สวมรองเท้า

**ประเภทฟิตเนส** ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬายูเอชเอและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬายูเอชเอและฟิตเนสโลก (WBPF)

#### **การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกชายทุกรุ่น**

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาชายต้องสวมชุด Trunks ( กางเกงแข่งขัน ) ที่มีข้อกำหนดเหมือนกีฬายูเอชเอทุกประการ แต่ขอบกางเกงแข่งขันด้านข้าง จะต้องมีความหนา 15 cm.
- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม ห้ามถอดเสื้อ

#### **การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกหญิง**

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูงใช้บิกินีหลากสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้
- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม

**หมายเหตุ** ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์

  
Thailand Payap Classic 2020

กำหนดการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนส

Thailand Payap Classic 2020 (หนุ่มกายงาม สาวกล้าผจญ)

วันที่ 19 - 20 ธันวาคม 2563 ณ เซ็นทรัล เฟสติวัล เชียงใหม่

วันเสาร์ที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2563

09.00 - 10.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
10.00 - 10.30 น.	ประชุมชี้แจงกติกาแก่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
10.30 - 12.00 น.	ซักร้านนัก วัตถุประสงค์ แบ่งรุ่นการแข่งขัน
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
12.30 - 13.00 น.	เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
13.00 - 16.00 น.	รอบคัดเลือก ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม. ประเภทฟิตเนสชาย รุ่นทั่วไป ประเภทฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 24 ปี รุ่นทั่วไป ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 30 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 40 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย อายุเกิน 40 ปี
18.00 - 18.30 น.	พิธีเปิดการแข่งขัน
18.30 - 21.00 น.	รอบชิงชนะเลิศ ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 170 ซม. ประเภทฟิตเนสชาย รุ่นทั่วไป ประเภทฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 24 ปี รุ่นทั่วไป ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 30 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย อายุไม่เกิน 40 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย อายุเกิน 40 ปี

วันอาทิตย์ที่ 20 ธันวาคม พ.ศ. 2563

09.00 - 10.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
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
13.00 - 16.00 น.	รอบคัดเลือก ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี ประเภทแอธเลติกฟิสิก หญิง รุ่นทั่วไป
18.00 – 21.00 น.	รอบชิงชนะเลิศ ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชาย อายุไม่เกิน 40 ปี น้ำหนักเกิน 75 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชาย อายุเกิน 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุไม่เกิน 30 ปี ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง อายุเกิน 30 ปี ประเภทแอธเลติกฟิสิก หญิง รุ่นทั่วไป