

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

THAILAND BODYBUILDING & PHYSIQUE SPORTS ASSOCIATION

19th Floor, Chaloeprakiat Bldg.
286 Sport Authority of Thailand
Ramkamhaeng Road, Bangkok,
Bangkok 10240 THAILAND
Tel (662) 170-9601
www.tbpa.or.th
E-mail : tbpathai@hotmail.com



ชั้น ๑๙ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ
๒๘๖ การกีฬาแห่งประเทศไทย
ถ.รามคำแหง บางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๑๗๐-๙๖๐๑
๐๙-๒๒๗๘-๖๘๑๖

การแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย
ถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
(Mr. Thailand ครั้งที่ 41 Ms. Thailand Bodybuilding ครั้งที่ 17
Ms. Fitness Thailand ครั้งที่ 18 Mr. Fitness Thailand ครั้งที่ 17)
ระหว่างวันที่ 9-11 เมษายน พ.ศ. 2564

ณ ห้องไอส์แลนด์ ฮอลล์
ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์ รามอินทรา กรุงเทพฯ

New Normal



การแข่งขันกีฬาเพาะกาย ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ถ้วยรางวัลพระราชทานจาก
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
(Mr. Thailand ครั้งที่ 41)

หลักการและเหตุผล

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นองค์กรกีฬาที่อยู่ภายใต้การกำกับของการกีฬาแห่งประเทศไทย ดำเนินกิจกรรมในการส่งเสริมและพัฒนากีฬาเพาะกายและฟิตเนส ในหมู่สมาชิกและประชาชนคนไทยเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีสัดส่วนเรือนร่างที่สง่างามทั้งสุขภาพสตรีและสุขภาพบุรุษ อันเป็นการยกระดับคุณภาพของประชากรไทยให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีเทียบเคียงอารยประเทศ

การจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสถือเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งที่ทางสมาคมฯ ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปีเพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสทั้งชายและหญิงซึ่งสังกัดค่ายสโมสรสมาชิกของสมาคมฯ ได้เข้าร่วมการแข่งขันเพื่อเป็นการยกระดับนักกีฬาของประเทศไทย โดยเฉพาะการแข่งขันเพาะกายชายนั้น จะได้ผู้ที่ชนะเลิศอันดับ 1 ของแต่ละประเภทในแต่ละรุ่นมาทำการแข่งขันในระหว่างผู้ชนะเพื่อหานักกีฬาที่เยี่ยมยอดที่สุดเพื่อครองถ้วยพระราชทานจาก สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และได้รับตำแหน่ง Mr. Thailand ประจำปีอีกด้วย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ยังเป็นการคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสที่ชนะเลิศการแข่งขันในแต่ละรุ่น เพื่อเข้าร่วมการคัดเลือกเป็นตัวแทนนักกีฬาทิมาชาติไทยในปีนั้นๆ เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติ อาทิ การแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์เอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้, การแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์เอเชีย และรายการกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์โลก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสทั้งชายและหญิงที่สังกัดค่ายสโมสรสมาชิกสมาคมฯ ได้เข้าร่วมการแข่งขันระดับชิงแชมป์ประเทศไทยเพื่อหานักกีฬาที่เป็นสุดยอดของประเทศไทยจากการแข่งขันในครั้งนี้
2. เพื่อคัดเลือกและสรรหานักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชายและหญิงเข้ารับการคัดเลือกเป็นตัวแทนของประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันเพาะกายและฟิตเนสชิงแชมป์รายการต่างๆ ทั้งระดับทวีปและระดับโลก
3. เพื่อคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายชายที่ชนะเลิศแห่งประเทศไทยระดับยอดเยี่ยม (Champ of Champ) ให้ครองถ้วยพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นเวลาหนึ่งปี
4. เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้จังหวัดต่าง ๆ ให้มีโอกาสดำเนินการแข่งขันกีฬารายการสำคัญ ๆ เพื่อเป็นการยกระดับ การเป็นเจ้าภาพให้ทุกชนิดกีฬาและศักยภาพของบุคลากรให้ได้รับการพัฒนาการทางด้านบริหารจัดการการกีฬาอย่างต่อเนื่อง

ชื่อการแข่งขัน

การแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ด้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (Mr. Thailand ครั้งที่ 41)

กำหนดการแข่งขัน วันที่ 9-11 เมษายน พ.ศ. 2564

สถานที่จัดการแข่งขัน ณ ไอส์แลนด์ ฮอลล์ ชั้น 3 ศูนย์การค้าแฟชั่น ไอส์แลนด์ งามอินทรา กรุงเทพฯ

กติกาการแข่งขัน

ใช้กติกาการแข่งขันของสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF) สหพันธ์เพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABBF) และสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (TBPA) โดยนักกีฬาเพาะกายทั้งชายและหญิงที่เข้ารอบชิงชนะเลิศต้องการแสดงท่าการบังคับกล้ามเนื้อ(Posing) ประกอบเพลงคนละ 60 วินาที (นักกีฬาต้องเตรียมเทปหรือซีดีเพลงมาเองโดยมอบให้กรรมการในวันซึ่งนำนักพร้อมเขียนชื่อสกุลและสังกัดให้ชัดเจน) สำหรับนักกีฬาฟิตเนสทั้งชายและหญิงจะต้องแสดงความแข็งแกร่งของร่างกายประกอบเพลงคนละ 90 วินาทีทั้งในรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศและจะต้องเตรียมเทปหรือซีดีเพลงโดยมอบให้กรรมการในวันซึ่งนำนักวัดส่วนสูงพร้อมเขียนชื่อสกุลและสังกัดให้ชัดเจนและมารับคืนเมื่อการแข่งขันจบสิ้นลง

การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

ประเภทเพาะกายหญิงทุกรุ่น

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สีเข้ม มีความกระชับ และต้องมีซับในดูเรียบร้อยไม่สวมใส่รองเท้า

หมายเหตุ : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน

ประเภทแอธเลติกฟิสิกหญิง

นักกีฬาหญิงนักกีฬาจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป

หมายเหตุ : รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นดึกหรือส้นเตารีด

ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น

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

ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง และ สपोर्टฟิสิกหญิง

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง

หมายเหตุ : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีที่ท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีที่ท่อนบน จะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชายทุกรุ่น

รอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ(ชายหาด) ไม่สวมรองเท้า

การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกชายทุกรุ่น

- รอบพิจารณาสรีระ นักกีฬาชายต้องสวมชุด Trunks (กางเกงแข่งขัน) ที่มีข้อกำหนดเหมือนกีฬาเพาะกายทุกประการ แต่ขอบกางเกงแข่งขันด้านข้าง จะต้องมีความหนา 15 cm
- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม ห้ามถอดเสื้อ

การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกหญิง

- รอบพิจารณาสรีระ นักกีฬาหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูงใช้บิกินีหลากสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้

หมายเหตุ : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีที่ท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีที่ท่อนบน จะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม

หมายเหตุ : ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์

ประเภทการแข่งขัน

1. การแข่งขันเพาะกายชายแบ่งเป็น
 - 1.1 ประเภทเยาวชนอายุไม่เกิน 21 ปี มี 1 รุ่นน้ำหนักคือ รุ่นทั่วไป Open
 - 1.2 ประเภทเพาะกายชายทั่วไป มี 4 รุ่นน้ำหนักคือ
 - 1.2.1 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 - 1.2.2 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 - 1.2.3 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
 - 1.2.4 รุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
 - 1.3 ประเภทเพาะกายชายมาสเตอร์ อายุ 50 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดน้ำหนัก รุ่นทั่วไป Open
 - 1.4 ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย มี 3 รุ่นคือ
 - 1.4.1 รุ่นส่วนสูงไม่เกิน 170 ซม. – 100 (ไม่เกิน 2 กก. จากน้ำหนักตัว)
 - 1.4.2 รุ่นส่วนสูงไม่เกิน 175 ซม. – 100 (ไม่เกิน 4 กก. จากน้ำหนักตัว)
 - 1.4.3 รุ่นส่วนสูงเกิน 175 ซม. – 100 (ไม่เกิน 6 กก. จากน้ำหนักตัว)(ความสูงเกิน 180 ซม.–100 = +8 กก.)
2. การแข่งขันเพาะกายหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป
3. การแข่งขัน Ms. Fitness Physique มี 1 รุ่นทั่วไป Open
4. การแข่งขัน Mr. Fitness Physique มี 1 รุ่นทั่วไป Open
5. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป มี 1 รุ่น
6. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิงมี 3 รุ่น คือ
 - 6.1 รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 - 6.2 รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 - 6.3 รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
7. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย มี 3 รุ่นคือ
 - 7.1 รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = น้ำหนักตัว
 - 7.2 รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. - 100 = น้ำหนักตัว
 - 7.3 รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. – 100 +2 = น้ำหนักตัว(ความสูงเกิน 180 ซม.–100 = + 4 กก.)
8. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกหญิง ทั่วไป มี 1 รุ่น
9. แชมป์ ออฟ แชมป์ (ชิงถ้วยพระราชทานฯ)

11. ประเภทสปอร์ตพิกัดหญิง มี 1 รุ่น

- อันดับที่ 1 ได้รับเงินสนับสนุน 10,000 บาทพร้อมเหรียญและถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 2 ได้รับเงินสนับสนุน 8,000 บาทพร้อมเหรียญและถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 3 ได้รับเงินสนับสนุน 6,000 บาทพร้อมเหรียญและถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 4 ได้รับเงินสนับสนุน 4,000 บาทพร้อมถ้วยรางวัล
- อันดับที่ 5 ได้รับเงินสนับสนุน 2,000 บาทพร้อมถ้วยรางวัล

12. ประเภทแชมป์ออฟแชมป์เพาะกายชายชิงถ้วยพระราชทาน

ผู้ชนะเลิศอันดับที่ 1 ของประเภทเพาะกายชายทั้ง 6 รุ่น (ไม่รวมแอธเลติกพิกัดชาย) มาแข่งเพื่อหาผู้ชนะเลิศของนักเพาะกายชายไทยแชมป์ออฟแชมป์เพื่อครองถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นเวลา 1 ปีและได้รับเงินสนับสนุน 40,000 บาท (เงินสนับสนุนจะจ่ายให้แก่ผู้ชนะภายหลังจากการตรวจสอบต้องห้ามจาก กกท. และทราบผลการตรวจว่าไม่มีสารต้องห้ามในกีฬาเท่านั้น

13. ถ้วยคะแนนรวมสำหรับทีมที่เข้าแข่งขัน

- อันดับที่ 1 ได้รับเงินสนับสนุน 10,000 บาทพร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
- อันดับที่ 2 ได้รับเงินสนับสนุน 8,000 บาทพร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
- อันดับที่ 3 ได้รับเงินสนับสนุน 6,000 บาทพร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
- อันดับที่ 4 ได้รับเงินสนับสนุน 4,000 บาทพร้อมประกาศนียบัตร
- อันดับที่ 5 ได้รับเงินสนับสนุน 2,000 บาทพร้อมประกาศนียบัตร

หมายเหตุ

1. หากการแข่งขันในแต่ละรุ่นมีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันน้อยกว่า 5 คน จะถูกยุบรุ่นนั้น ๆ ไปรวมกับรุ่นที่สูงขึ้นไป (ยกเว้น การแข่งขันที่มีเพียงรุ่นเดียว)
2. นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันจำกัดให้ลงแข่งขันได้เพียงหนึ่งประเภทเท่านั้น

การตรวจสอบสารต้องห้าม

การกีฬาแห่งประเทศไทยจะดำเนินการตรวจสอบสารต้องห้ามในนักกีฬาที่เข้าทำการแข่งขัน โดยทำการเก็บตัวอย่างสารต้องห้ามอย่างน้อย 2 ตัวอย่าง ต่อ 1 รุ่นการแข่งขัน

- เจ้าของค่ายหรือผู้จัดการทีมต้นสังกัดของนักกีฬาต้องควบคุมดูแลนักกีฬาของตนมิให้ละเมิดหรือฝ่าฝืน พ.ร.บ.ควบคุมการใช้สารต้องห้ามทางการกีฬา
- หากมีการตรวจพบการใช้สารต้องห้ามจากนักกีฬาเจ้าของค่ายหรือผู้จัดการทีมของนักกีฬาผู้นั้นต้องเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องการละเมิดการใช้สารต้องห้ามและนักกีฬาจะต้องถูกลงโทษตาม พ.ร.บ. ควบคุมการใช้สารต้องห้ามทางการกีฬา มาตรา 18

คุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

ต้องเป็นนักกีฬาภายในค่ายของสมาชิกของสมาคมฯ ซึ่งจะต้องเป็นผู้ให้การรับรองนักกีฬาที่สมัครเข้าแข่งขันและต้องรับผิดชอบต่อนักกีฬาที่เข้าแข่งขันในนามของค่ายทุกประการ โดยในแต่ละรุ่นสามารถส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่เกิน 3 คน ต่อหนึ่งรุ่นการแข่งขันเท่านั้น

การรับสมัครแข่งขัน

เปิดรับสมัครตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป โดยส่งใบสมัครพร้อมแนบสำเนาบัตรประชาชน หรือ หนังสือรับรองจากทางราชการพร้อมรูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว (หน้าตรง) 1 รูปของผู้เข้าร่วมแข่งขันทุกคน โดยส่งได้ที่ทำการสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย หรือทาง ไปรษณีย์ เท่านั้น ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์

ปิดรับสมัครแข่งขัน วันที่ 31 มีนาคม 2564

สถานที่ติดต่อและสมัคร

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย 286 การกีฬาแห่งประเทศไทย อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ ชั้น 19 ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 0-2170-9602 / 092-2786-816
ดาวน์โหลดใบสมัครและกำหนดการได้ที่ www.tbpa.or.th/downloads



กำหนดการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย
ถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
(Mr. Thailand ครั้งที่ 41 Ms. Thailand Bodybuilding ครั้งที่ 17
Ms. Fitness Thailand ครั้งที่ 18 Mr. Fitness Thailand ครั้งที่ 17)
ณ ห้องอีสต์แลนด์ ฮอลล์ ชั้น 3 ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์ งามอินทรา กรุงเทพฯ
New Normal

วันศุกร์ที่ 9 เมษายน 2564

- | | |
|------------------|---|
| 09.00 – 10.00 น. | ลงทะเบียนรายงานตัวนักกีฬา และตรวจสอบคุณสมบัตินักกีฬา |
| 10.00 – 10.30 น. | ประชุมชี้แจง กติกาและระเบียบการแข่งขัน |
| 10.30 – 12.00 น. | ซั้่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักกีฬาทุกรุ่นการแข่งขันในวันนี้ |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 12.30 น. | นักกีฬาเข้าเตรียมความพร้อมร่างกายเพื่อการแข่งขัน |
| 13.00 น. | การแข่งขันรอบคัดเลือกของรุ่นการแข่งขัน
<ol style="list-style-type: none">1. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.2. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.3. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม.4. ฟิตเนสฟิสิกชายรุ่นทั่วไป5. ฟิตเนสฟิสิกหญิงรุ่นทั่วไป6. แอธเลติกฟิสิกหญิงรุ่นทั่วไป7. เพาะกายหญิงรุ่นทั่วไป |
| 17.00 น. | พิธีเปิดการแข่งขัน |
| 17.30 น. | การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน
<ol style="list-style-type: none">1. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.2. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม.3. สปอร์ตฟิสิกชายรุ่นความสูงเกิน 175 ซม.4. ฟิตเนสฟิสิกชายรุ่นทั่วไป5. ฟิตเนสฟิสิกหญิงรุ่นทั่วไป6. แอธเลติกฟิสิกหญิงรุ่นทั่วไป7. เพาะกายหญิงรุ่นทั่วไป |



วันเสาร์ที่ 10 เมษายน 2564

- 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนรายงานตัวนักกีฬา และตรวจสอบคุณสมบัตินักกีฬา
- 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจง กติกาและระเบียบการแข่งขัน
- 10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักกีฬาทุกรุ่นการแข่งขันในวันนี้
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น. นักกีฬาเข้าเตรียมความพร้อมร่างกายเพื่อการแข่งขัน
- 13.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือกของรุ่นการแข่งขัน
1. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
 2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
 3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.
 4. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 5. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 6. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
 7. สपोर्टฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป
- 17.30 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน
1. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
 2. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
 3. ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.
 4. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 5. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 6. โมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม.
 7. สपोर्टฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป



วันอาทิตย์ที่ 11 เมษายน 2564

- 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนรายงานตัวนักกีฬา และตรวจสอบคุณสมบัตินักกีฬา
- 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจง กติกาและระเบียบการแข่งขัน
- 10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักกีฬาทุกรุ่นการแข่งขันในวันนี้
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น. นักกีฬาเข้าเตรียมความพร้อมร่างกายเพื่อการแข่งขัน
- 13.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือกของรุ่นการแข่งขัน
1. เพาะกายเยาวชนชายรุ่นทั่วไป
 2. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 3. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 4. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
 5. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
 6. เพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
- 17.30 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ และพิธีมอบรางวัลการแข่งขัน
1. เพาะกายเยาวชนชายรุ่นทั่วไป
 2. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 3. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 4. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
 5. เพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
 6. เพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
 7. แชมป์ ออฟ แชมป์ ชิงถ้วยรางวัลพระราชทาน