

ระเบียบการแข่งขัน กีฬาเพาะกายและฟิตเนส



Spirit of Friendships

องค์กรจัดการแข่งขัน:	การกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand) สมาคมกีฬาผู้สูงอายุไทย (Thai Masters Association) สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (Thailand Bodybuilding and Physique Sports Association)
การแข่งขัน	ไทยแลนด์โอเพ่นมาสเตอร์เกมส์ ครั้งที่ 2 (2 nd Thailand Open Masters Games)
วันที่:	ระหว่างวันที่ 15 - 16 มกราคม 2565
สถานที่:	ชั้น 3 เซ็นทรัลเฟสติวัลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ประเภทการแข่งขัน:	ประเภทการแข่งขัน มีทั้งหมด 18 รุ่น ดังนี้ 1. การแข่งขันเพาะกายชาย แบ่งเป็น 5 รุ่น ดังนี้ 1.1 เพาะกายชาย อายุ 31-40 ปี รุ่นทั่วไป 1.2 เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 1.3 เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 1.4 เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป 1.5 เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 2. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกชาย แบ่งเป็น 3 รุ่น 2.1 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป (ความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = +2 กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = +4 กก. และความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +6 กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8 กก.) 2.2 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50 ปี รุ่นทั่วไป (ความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = +2 กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = +4 กก. และความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +6 กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8 กก.) 2.3 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป (ความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = +2 กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = +4 กก. และความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +6 กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8 กก.) 3. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง แบ่งเป็น 5 รุ่น 4.1 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป 4.2 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป 4.3 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป

	<p>4.4 โหมดลฟลลคหญง ออายุ 46-50 ปี รุ่่นท่ว้ไป</p> <p>4.5 โหมดลฟลลคหญง ออายุ 51 ปีข้้นไป รุ่่นท่ว้ไป</p> <p>5. การข้่งข้่นสปอ์รตฟลลคชาย แ่งเป็น 4 รุ่่น</p> <p>5.1 สปอ์รตฟลลคชาย ออายุ 35-40 ปี รุ่่นท่ว้ไป (ความสูงไม่เก้ิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เก้ิน180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเก้ิน 180 ซม. -100 = +4 กก.)</p> <p>5.2 สปอ์รตฟลลคชาย ออายุ 41-45 ปี รุ่่นท่ว้ไป (ความสูงไม่เก้ิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เก้ิน180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเก้ิน 180 ซม. -100 = +4 กก.)</p> <p>5.3 สปอ์รตฟลลคชาย ออายุ 46-50 ปี รุ่่นท่ว้ไป (ความสูงไม่เก้ิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เก้ิน180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเก้ิน 180 ซม. -100 = +4 กก.)</p> <p>5.4 สปอ์รตฟลลคชาย ออายุ 51 ปีข้้นไป รุ่่นท่ว้ไป (ความสูงไม่เก้ิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เก้ิน180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเก้ิน 180 ซม. -100 = +4 กก.)</p>
<p>กฎกติกา และระเบียบการข้่งข้่น:</p>	<p>ใช้กฎกติกการข้่งข้่นของสมาคมกีฬาคะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย สหพันธ์กีฬาคะกายและฟิตเนสแห่งเอเซีย (ABPF) และสหพันธ์กีฬาคะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)</p> <p>ครอื่งแต่งกายของผู้เข้าร่วมข้่งข้่น</p> <p><u>ประภคพะกายชาย</u> นักกีฬาคะชายใส่กางเกงพะกายสีด้า</p> <p><u>ประภคแอรเลตคฟลลคชาย</u> นักกีฬาคะชายสวมกางเกงขาสั้น (trunks) สีด้าพื้น ไม่มีลวดลาย มีควมยาวจากขอบกางเกงด้านข้างถึงปลายขากางเกง ขนาดประภคณ 1 ฝ้ามือ (3-4นิ้ว) โดยจ้ต้องมีความกระชับ และมีซ้บใน ไม่สวมใส่รองเท้า</p> <p><u>ประภคแอรเลตคฟลลคหญิง</u> นักกีฬาคะหญิงนักกีฬาคะจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ข้้น ลักษณะของบิกินีที่ ใช้เหมือนกับกีฬาคะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเก้ินไป สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เก้ิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เก้ิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นดัก</p> <p><u>ประภคโหมดลฟลลคหญิง</u> นักกีฬาคะหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ข้้น สีอิสระ บิกินีท่อนล่างด้านหน้าและหลังจ้ต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เก้ิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เก้ิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นดัก</p> <p><u>ประภคสปอ์รตฟลลคชาย</u> ใส่กางเกงขาสั้นชายหาด มีความยาวประภคณเหนือหัวเข่า ไม่สวมรองเท้า</p> <p>นักกีฬาคะประภคพะกายชายและแอรเลตคฟลลคชาย ต้องเตรียมเพลงเพื่อใช้ในการแสดง Free Posing คนละ 60 วินาที หรือถ้าไม่มีจะใช้เพลงของฝ้ายจัดการข้่งข้่น</p>
<p>สิทธิในการเข้าร่วมข้่งข้่น:</p>	<p>ผู้เข้าร่วมข้่งข้่นสามารถข้่งข้่นได้เพียงประภคเดียวเท่านั้น</p>

รางวัล:	รางวัลการแข่งขัน อันดับที่ 1 ได้รับเหรียญทอง และเกียรติบัตร อันดับที่ 2 ได้รับเหรียญเงิน และเกียรติบัตร อันดับที่ 3 ได้รับเหรียญทองแดง และเกียรติบัตร อันดับที่ 4 ได้รับเกียรติบัตร อันดับที่ 5 ได้รับเกียรติบัตร
การรับสมัคร:	สมัครแข่งขันได้ที่: https://forms.gle/VTNSGj6S4riPJ9Jb6 เว็บไซต์: www.tbpa.or.th หรือ Facebook: สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย เอกสารแนบการสมัคร: สำเนาบัตรประชาชน และรูปถ่ายหน้าตรง 1 รูป หมดเขตรับสมัคร วันพุธที่ 5 มกราคม 2565
เงื่อนไขการลงทะเบียน:	ค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน คนละ 300 บาท *ชำระได้ที่โต๊ะลงทะเบียนหน้างาน*
อำนาจชี้ขาด:	ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์
กำหนดการแข่งขัน:	วันเสาร์ที่ 15 มกราคม 2565 9.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกา และระเบียบการแข่งขัน 10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน 12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน 13.00 – 16.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 9 รุ่น 1. เพาะกายชาย อายุ 31-40 ปี รุ่นทั่วไป 2. เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 3. เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 4. เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป 5. เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 6. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 7. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50 ปี รุ่นทั่วไป 8. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 9. แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 18.00 – 18.30 น. พิธีเปิดการแข่งขัน 18.30 – 21.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 9 รุ่น 1. เพาะกายชาย อายุ 31-40 ปี รุ่นทั่วไป 2. เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป

3. เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป
4. เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป
5. เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
6. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป
7. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50 ปี รุ่นทั่วไป
8. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
9. แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป

วันอาทิตย์ที่ 16 มกราคม 2565

- | | |
|------------------|---|
| 9.00 – 10.00 น. | ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน |
| 10.00 – 10.30 น. | ประชุมชี้แจงกติกา และระเบียบการแข่งขัน |
| 10.30 – 12.00 น. | ซังน้ำหนัก และวัดส่วนสูง |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 12.30 – 13.00 น. | เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน |
| 13.00 – 16.00 น. | การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 9 รุ่น
<ol style="list-style-type: none"> 1. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป 2. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป 3. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 4. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 5. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 6. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 7. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 8. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 9. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป |
| 18.00 – 21.00 น. | การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 9 รุ่น
<ol style="list-style-type: none"> 1. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป 2. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป 3. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 4. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 5. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 6. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 7. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 8. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 9. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป |