



Thailand Muscle and Physique Championships 2022

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วนโดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ร่วมกับศูนย์การค้าเซ็นทรัล ชลบุรี จัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายเพื่อเฟ้นหาผู้ที่มีรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงาม ในรายการ “Thailand Muscle and Physique Championships 2022” ขึ้น

และในปี พ.ศ. 2565 ซึ่งเป็นปี ที่ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมบูรณาการด้านการท่องเที่ยวและกีฬา เพื่อเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นเศรษฐกิจ ให้สอดคล้องกับแนวคิดเขตเศรษฐกิจพิเศษอาเซียน AEC อย่างเป็นทางการ โดยประเทศไทยมีเป้าหมายที่จะเป็นศูนย์กลางของกลุ่มประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ทั้งในด้านเศรษฐกิจและการกีฬา

การจัดการแข่งขันในครั้งนี้ เป็นการเตรียมตัวของนักกีฬา ที่สังกัดค่ายสมาชิกของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย ที่ส่งนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันที่ชนะเลิศอันดับที่ 1 ถึง 5 จะได้รับสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr.Thailand 2023)

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมบุคลากรทุกเพศ ทุกวัย ให้หันมาสนใจการออกกำลังกาย
2. เพื่อเป็นอีกหนึ่งเวทีในการคัดเลือกนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสหน้าใหม่
3. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและพัฒนาอย่างถูกวิธี
4. เพื่อเปิดโลกทัศน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาเพาะกายและฟิตเนส
5. เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวและกีฬาให้บูรณาการร่วมกัน

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไปและนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

ระยะเวลาจัดงาน วันที่ 17 - 18 กันยายน พ.ศ.2565

สถานที่จัดงาน ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ชลบุรี

รูปแบบกิจกรรม

1. การแข่งขันเพาะกายชาย 6 รุ่น คือ
 - 1.1. ประเภทเยาวชนอายุไม่เกิน 21 ปี รุ่นทั่วไป
 - 1.2. รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม
 - 1.3. รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม
 - 1.4. รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม
 - 1.5. รุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม
 - 1.6. ประเภทเพาะกายชายมาสเตอร์ อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป



2. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกชาย มี 3 รุ่นคือ
 - 2.1 รุ่นส่วนสูงไม่เกิน 170 ซม. (ความสูง -100 + 2 กิโลกรัม)
 - 2.2 รุ่นส่วนสูงไม่เกิน 175 ซม. (ความสูง -100 + 4 กิโลกรัม)
 - 2.3 รุ่นส่วนสูงเกิน 175 ซม. ขึ้นไป (ความสูง -100 + 6 กิโลกรัม)
(ความสูงเกิน 180 ซม. - 100 + 8 กิโลกรัม)
3. การแข่งขันเพาะกายหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป
4. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป
5. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิงมี 3 รุ่น คือ
 - 5.1. รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
 - 5.2. รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
 - 5.3. รุ่นความสูงเกิน 164 ซม.ขึ้นไป
6. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย มี 3 รุ่นคือ
 - 6.1 รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = น้ำหนักตัว
 - 6.2 รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = น้ำหนักตัว
 - 6.3 รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. - 100 + 2 = น้ำหนักตัว
(ความสูงเกิน 180 ซม. - 100 + 4 กิโลกรัม)
7. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป
8. การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป
9. การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกชาย มี 1 รุ่นทั่วไป

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

ทั้งนี้ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน ที่ได้อันดับของการแข่งขัน ที่ 1 ถึง 5 จะได้รับสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr. Thailand 2023)



คุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

ต้องเป็นนักกีฬาภายในค่ายของสมาชิกของสมาคมฯ ซึ่งจะต้องเป็นผู้ให้การรับรองนักกีฬาที่สมัครเข้าแข่งขันและต้องรับผิดชอบต่อนักกีฬาที่เข้าแข่งขันในนามของค่ายทุกประการ โดยในแต่ละรุ่นสามารถส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่เกิน 3 คน (สามคน) ต่อหนึ่งรุ่นการแข่งขันเท่านั้น

1. เป็นผู้ที่มีความรูปร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกา การแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทย (สังกัดค่ายสมาชิกสมาคมฯ) และคนต่างประเทศ
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน
4. สำหรับผู้เข้าแข่งขันประเภทเพาะกายชายและแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโปส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วย หากไม่มี คณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน
5. จะต้องปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจกรรมด้านการศึกษาเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด – 19 ของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

การรับสมัครแข่งขัน

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป โดยสมัครการแข่งขันได้ที่ **Google Form** เท่านั้น **ไม่รับเอกสารการสมัครทางไปรษณีย์ และ ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์**

เอกสารการสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

1. ใบสมัคร
2. รูปถ่ายผู้สมัคร 2 นิ้ว 1 ใบ
3. สำเนาบัตรประชาชนผู้สมัคร และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ
4. สำเนาบัตรประชาชนของประธานค่าย / หัวหน้าค่าย หรือ เลขานุการ ค่าย

ส่งเอกสารสมัครที่

Google Form Link : <https://forms.gle/KgNj8WST4Mczw4Ab9>

***** หหมดเขตรับสมัครวันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2565 *****



กฎกติกาการแข่งขัน Thailand Muscle and Physique Championships 2022

การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

ประเภทเพาะกายหญิงทุกรุ่น

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สีเข้ม มีความกระชับ และต้องมีซับในดูเรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า

หมายเหตุ : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินี
ท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด
หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน

ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกหญิง

นักกีฬาแอธเลติกฟิสิกหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับ
กีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป

หมายเหตุ : รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้น
รองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม.

ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น

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

ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง และ สปอร์ตฟิสิกหญิง

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง สามารถสวมใส่เครื่องประดับ
ตกแต่งได้

หมายเหตุ : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินี
ท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด
หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มี
แผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้น
รองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชายทุกรุ่น

รอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ (ชายหาด) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวม
รองเท้า



การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกชายทุกรุ่น

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

การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกหญิง

- รอบพิจารณาสรีระ นักกีฬาหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูงใช้บิกินีหลากสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้

หมายเหตุ : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่ส้นสูงหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม

หมายเหตุ : ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์



กำหนดการแข่งขัน

Thailand Muscle and Physique Championships 2022

วันที่ 17 - 18 กันยายน พ.ศ.2565

ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ชลบุรี

วันเสาร์ที่ 17 กันยายน พ.ศ. 2565

- | | |
|------------------|---|
| 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

ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.
ประเภทฟิตเนสฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป
ประเภทฟิตเนสฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป
ประเภทสปอร์ตฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
ประเภทสปอร์ตฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
ประเภทสปอร์ตฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.
ประเภทเพาะกายหญิง รุ่นทั่วไป
ประเภทแอธเลติกฟิสิก หญิง รุ่นทั่วไป |
| 17.00 - 17.30 น. | พิธีเปิดการแข่งขัน |
| 17.30 - 21.00 น. | รอบชิงชนะเลิศ

ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
ประเภทแอธเลติกฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.
ประเภทฟิตเนสฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป
ประเภทฟิตเนสฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป
ประเภทสปอร์ตฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.
ประเภทสปอร์ตฟิสิกชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.
ประเภทสปอร์ตฟิสิกชายความสูงเกิน 175 ซม.
ประเภทเพาะกายหญิง รุ่นทั่วไป
ประเภทแอธเลติกฟิสิก หญิง รุ่นทั่วไป |



วันอาทิตย์ที่ 18 กันยายน พ.ศ. 2565

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 ประเภทเพาะกายเยาวชนชาย รุ่นทั่วไป ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป ประเภทโมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม. ประเภทสปอร์ตฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป
17.00 - 21.00 น.	รอบชิงชนะเลิศ ประเภทเพาะกายเยาวชนชาย รุ่นทั่วไป ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม ประเภทเพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป ประเภทโมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม. ประเภทโมเดลฟิสิกหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม. ประเภทสปอร์ตฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป