



# เพาะกายและฟิตเนส Bodybuilding

รายละเอียดและระเบียบการ

องค์กรจัดการแข่งขัน	การกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand ) สมาคมกีฬาผู้สูงอายุไทย (Thai Masters Association) สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (Thailand Bodybuilding & Physique Sports Association)																					
ผู้อำนวยการแข่งขัน	ผู้อำนวยการจัดการแข่งขัน: นายศุภกรีย์ สุภาวรีกุล โทร: 081-8195003 Email: tbpathai@hotmail.com รองผู้อำนวยการจัดการแข่งขัน: นายสาตี สว่างสุข โทร: 081-691-0958																					
คณะกรรมการจัดการแข่งขัน	ประธานฝ่ายเทคนิค: นายบุญชัย แซ่แต้ โทร: 089-771-0710 Email: boon_chai1@hotmail.com รองประธานฝ่ายเทคนิค: นายสันติ จันกรี โทร: 094-4858635 Email:																					
วันที่แข่งขัน	ระหว่างวันที่ 9-13 กุมภาพันธ์ 2566																					
สถานที่จัดการแข่งขัน	โรงแรมแปซิฟิก พาร์ค ศรีราชา จังหวัดชลบุรี																					
กำหนดการแข่งขัน	<table border="1"><thead><tr><th>วัน/ เดือน/ ปี</th><th>เวลา</th><th>กิจกรรม</th></tr></thead><tbody><tr><td>9 กุมภาพันธ์ 2566</td><td>12.00 น.</td><td>เดินทางมาถึง</td></tr><tr><td>10 กุมภาพันธ์ 2566</td><td>09.00 – 12.00 น.</td><td>ประชุมฝ่ายเทคนิค</td></tr><tr><td></td><td>13.00 – 18.00 น.</td><td>ประชุมผู้ตัดสิน</td></tr><tr><td>11 กุมภาพันธ์ 2566</td><td>09.00 – 18.00 น.</td><td>วันแข่งขัน</td></tr><tr><td>12 กุมภาพันธ์ 2566</td><td>09.00 – 18.00 น.</td><td>วันแข่งขัน</td></tr><tr><td>13 กุมภาพันธ์ 2566</td><td>09.00 – 12.00 น.</td><td>เดินทางกลับ</td></tr></tbody></table> <p>*กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม</p>	วัน/ เดือน/ ปี	เวลา	กิจกรรม	9 กุมภาพันธ์ 2566	12.00 น.	เดินทางมาถึง	10 กุมภาพันธ์ 2566	09.00 – 12.00 น.	ประชุมฝ่ายเทคนิค		13.00 – 18.00 น.	ประชุมผู้ตัดสิน	11 กุมภาพันธ์ 2566	09.00 – 18.00 น.	วันแข่งขัน	12 กุมภาพันธ์ 2566	09.00 – 18.00 น.	วันแข่งขัน	13 กุมภาพันธ์ 2566	09.00 – 12.00 น.	เดินทางกลับ
วัน/ เดือน/ ปี	เวลา	กิจกรรม																				
9 กุมภาพันธ์ 2566	12.00 น.	เดินทางมาถึง																				
10 กุมภาพันธ์ 2566	09.00 – 12.00 น.	ประชุมฝ่ายเทคนิค																				
	13.00 – 18.00 น.	ประชุมผู้ตัดสิน																				
11 กุมภาพันธ์ 2566	09.00 – 18.00 น.	วันแข่งขัน																				
12 กุมภาพันธ์ 2566	09.00 – 18.00 น.	วันแข่งขัน																				
13 กุมภาพันธ์ 2566	09.00 – 12.00 น.	เดินทางกลับ																				
ประชุมฝ่ายเทคนิค	ประชุมฝ่ายเทคนิค วันศุกร์ที่ 10 กุมภาพันธ์ 2566 เวลา 09.00 น. ณ จังหวัดชลบุรี																					
ประเภทและรุ่นการแข่งขัน	ประเภทการแข่งขัน มีทั้งหมด 18 รุ่น ดังนี้ 1. การแข่งขันเพาะกายชาย แบ่งเป็น 5 รุ่น ดังนี้ 1.1 เพาะกายชาย อายุ 35-40 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 2.2 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50 ปี รุ่นทั่วไป																					

	<p>2.3 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปี รุ่นทั่วไป *(ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = +2กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +4 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +6กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8กก.)*</p> <p>3. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</p> <p>4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง แบ่งเป็น 5 รุ่น</p> <p>4.1 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>4.2 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>4.3 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>4.4 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>4.5 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</p> <p>5. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย แบ่งเป็น 4 รุ่น</p> <p>5.1 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>5.2 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>5.3 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>5.4 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</p> <p>*ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4กก.*</p>
<p>ข้อบังคับและกติกาการแข่งขัน</p>	<p>ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (TBPA) สหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABPF) สหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งโลก (WBPF)</p> <p><u>เครื่องแต่งกายของผู้เข้าร่วมแข่งขัน</u></p> <p><u>ประเภทเพาะกายชายทุกรุ่น</u> นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ</p> <p><u>ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย</u> นักกีฬาชายสวมกางเกงขาสั้น (trunks) สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย มีความยาวจากขอบกางเกงด้านข้างถึงปลายขากางเกง ขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือ (3-4 นิ้ว) โดยจะต้องมีความกระชับ และมีซับใน ไม่สวมใส่รองเท้า</p> <p><u>ประเภทแอธเลติกฟิสิกหญิง</u> นักกีฬาหญิงสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึก</p> <p><u>ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง</u> นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สีอิสระ บิกินีท่อนล่างด้านหน้าและหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึก</p> <p><u>ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย</u> ใส่กางเกงขาสั้นชายหาด มีความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมรองเท้า</p>
<p>รางวัลการแข่งขัน</p>	<p>อันดับที่ 1 ได้รับเหรียญทอง และเกียรติบัตร</p> <p>อันดับที่ 2 ได้รับเหรียญเงิน และเกียรติบัตร</p> <p>อันดับที่ 3 ได้รับเหรียญทองแดง และเกียรติบัตร</p>

	อันดับที่ 4 ได้รับเกียรติบัตร อันดับที่ 5 ได้รับเกียรติบัตร
สิทธิในการเข้าร่วมแข่งขัน	นักกีฬาทุกคนสามารถสมัครเข้าร่วมการแข่งขันได้
การสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน	เว็บไซต์: <a href="http://www.tbpa.or.th">www.tbpa.or.th</a>  เอกสารการสมัคร: ใบสมัคร, สำเนาบัตรประชาชน และรูปถ่ายหน้าตรง 1 รูป ส่งเอกสารมาที่: Google Form <a href="https://forms.gle/2M9CzRWiPYfkVvNY9">https://forms.gle/2M9CzRWiPYfkVvNY9</a> เท่านั้น ไม่รับเอกสาร การสมัครทางไปรษณีย์ โทรศัพท์ 02-170-9601, 092-278-6816  <b>หมดเขตรับสมัคร วันอังคารที่ 10 มกราคม 2566</b>
เงื่อนไขการลงทะเบียน	ค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันสำหรับ <b>ชาวไทย คนละ 300 บาท และชาวต่างชาติ คนละ 30 ดอลลาร์สหรัฐ</b> *ชำระค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันได้ที่โต๊ะลงทะเบียน
อำนาจชี้ขาด	ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์
ประกันส่วนบุคคล	นักกีฬาต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง
กำหนดการแข่งขัน	วันพฤหัสบดีที่ 9 กุมภาพันธ์ 2566 12.00 น. คณะกรรมการบริหาร นักกีฬา และเจ้าหน้าที่เดินทางมาถึงและลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน  วันศุกร์ที่ 10 กุมภาพันธ์ 2566 09.00 น. ประชุมฝ่ายเทคนิค 12.00 น. อาหารกลางวัน 13.00 น. ประชุมผู้ตัดสิน  วันเสาร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2566 09.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 9 รุ่น 1. เพาะกายชาย อายุ 35-40 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 41-50ปี รุ่นทั่วไป 8. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 9. แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป  12.00 น. อาหารกลางวัน 13.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 9 รุ่น 1. เพาะกายชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 2. เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 3. เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป

	<p>4. เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป  5. เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป  6. แอโรบิกฟิตเนสชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป  7. แอโรบิกฟิตเนสชาย อายุ 41-50 ปี รุ่นทั่วไป  8. แอโรบิกฟิตเนสชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป  9. แอโรบิกฟิตเนสหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</p> <p>18.00 น. พิธีเปิดการแข่งขัน</p> <p>วันอาทิตย์ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2566</p> <p>09.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 9 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โมเดลฟิตเนสหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>2. โมเดลฟิตเนสหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>3. โมเดลฟิตเนสหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>4. โมเดลฟิตเนสหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>5. โมเดลฟิตเนสหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> <li>6. สปอร์ตฟิตเนสชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>7. สปอร์ตฟิตเนสชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>8. สปอร์ตฟิตเนสชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>9. สปอร์ตฟิตเนสชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> </ol> <p>12.00 น. อาหารกลางวัน</p> <p>13.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 9 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โมเดลฟิตเนสหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>2. โมเดลฟิตเนสหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>3. โมเดลฟิตเนสหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>4. โมเดลฟิตเนสหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>5. โมเดลฟิตเนสหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> <li>6. สปอร์ตฟิตเนสชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>7. สปอร์ตฟิตเนสชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>8. สปอร์ตฟิตเนสชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>9. สปอร์ตฟิตเนสชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> </ol> <p>19.00 น. พิธีปิดการแข่งขัน</p> <p>วันจันทร์ที่ 13 กุมภาพันธ์ 2566</p> <p>12.00 น. คณะกรรมการบริหาร นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ เดินทางกลับ</p>
--	---

ส่งเอกสารการสมัครมาที่ : Google Form <https://forms.gle/2M9CzRWiPYfkVvNY9> เท่านั้น  
ไม่รับเอกสาร การสมัครทางไปรษณีย์