



## การแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนส รายการ

### Thailand Muscle and Physique Championships 2023

#### Road To Mr.Thailand 2024 (สนามที่ 2)

#### หลักการและเหตุผล

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยได้มีการพัฒนาและสร้างผลงานในด้านความเป็นเลิศจากการแข่งขันรายการต่าง ๆ ทั้งในระดับทวีปเอเชียและระดับนานาชาติทุกรายการ โดยนักกีฬาของไทยเราสามารถทำผลงานได้อย่างยอดเยี่ยมอดด้วยการคว้าตำแหน่งแชมป์โลกทั้งประเภทเพาะกายและฟิตเนสอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งได้รับเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ และการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ รวมถึงการแข่งขันกีฬาเอเชียนบีชเกมส์ที่ผ่านมาโดยตลอด

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้ขอฉันทานุมัติจากสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF) ให้ประเทศไทยได้จัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสเป็นวาระพิเศษเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเปิด AEC นี้ด้วย โดยจะจัดเป็นรูปแบบการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสสปอร์ตเพื่อให้นักกีฬาจากทุกภูมิภาคของโลกได้เข้าร่วมทำการแข่งขันและส่งเสริมเรื่องการท่องเที่ยวในประเทศไทยอย่างแท้จริง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อคัดค้านักกีฬาไทยในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr.Thailand 2024) ในปีต่อไป
2. เพื่อเป็นการร่วมส่งเสริมการท่องเที่ยวและกีฬา
3. เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาผู้ตัดสินและบุคลากรของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสของไทยให้ได้ปฏิบัติหน้าที่และเรียนรู้วิธีการบริหารจัดการแข่งขันในระดับนานาชาติ
4. เพื่อเป็นการสร้างความตื่นตัวและพัฒนากีฬาเพาะกายและฟิตเนสของไทยให้ประสบความสำเร็จดังเช่นชาติอื่นๆ
5. เพื่อเป็นการเผยแพร่ชื่อเสียงของประเทศไทยให้ชาติต่างๆ ในระดับนานาชาติได้รู้จักมากยิ่งขึ้น

#### สถานที่ดำเนินกิจกรรม

ณ ศูนย์การค้า เซ็นทรัล พระราม 2 กรุงเทพฯ

#### กำหนดวันดำเนินกิจกรรม

วันที่ 16 - 17 กันยายน พ.ศ.2566

## เป้าหมาย

เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเพาะกายระดับนานาชาติ รายการ Thailand Muscle and Physique Championships 2023

โดยมีประเภทการแข่งขันที่จัดขึ้นในครั้งนี้ คือ

1. การแข่งขันเพาะกายชาย 6 รุ่น คือ
  - 1.1. ประเภทเยาวชนอายุไม่เกิน 20 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 รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. (ความสูง -100 + 2 กิโลกรัม)
  - 2.2 รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. (ความสูง -100 + 4 กิโลกรัม)
  - 2.3 รุ่นความสูงเกิน 175 ซม. ขึ้นไป (ความสูง -100 + 6 กิโลกรัม)  
(ความสูงเกิน 180 ซม. - 100 + 8 กิโลกรัม)
3. การแข่งขันเพาะกายหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป
4. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป
5. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิงมี 3 รุ่น คือ
  - 7.1. รุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.
  - 7.2. รุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.
  - 7.3. รุ่นความสูงเกิน 164 ซม. ขึ้นไป
6. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย มี 3 รุ่นคือ
  - 8.1 รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. -100 = น้ำหนักตัว
  - 8.2 รุ่นความสูงไม่เกิน 175 ซม. -100 = น้ำหนักตัว
  - 8.3 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 ได้รับถ้วยรางวัล ประกาศนียบัตร และเงินสนับสนุน 10,000 บาท

อันดับที่ 2 ได้รับถ้วยรางวัล ประกาศนียบัตร และเงินสนับสนุน 8,000 บาท

อันดับที่ 3 ได้รับถ้วยรางวัล ประกาศนียบัตร และเงินสนับสนุน 6,000 บาท

อันดับที่ 4 ได้รับถ้วยรางวัล ประกาศนียบัตร และเงินสนับสนุน 4,000 บาท

อันดับที่ 5 ได้รับถ้วยรางวัล ประกาศนียบัตร และเงินสนับสนุน 2,000 บาท

ทั้งนี้ นักกีฬาที่ได้ชนะเลิศอันดับที่ 1 ถึง 5 จะได้รับสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr.Thailand 2024) โดยจะต้องลงทำการแข่งขันในประเภทที่ได้อันดับที่ 1 ถึง 5 เท่านั้น

- เมื่อได้รับสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันแล้ว จะต้องไม่ลงทำการแข่งขันรายการอื่นๆ ในรายการแข่งขัน Road to Mr.thailand 2024 ของสมาคมฯ ดังนี้

- 1.) Thailand Payap Classic Championships
- 2.) Thailand Muscle and Physique Championships
- 3.) Thailand Southern Bodybuilding Championships
- 4.) Thailand E-San Classic Bodybuilding and Physique Sports Championships

- นักกีฬาที่ได้อันดับ 1 - 5 ของรายการ Road to Mr.thailand 2024 แล้วลงทำการแข่งขันรายการต่อไปจะถือว่านักกีฬาผู้นั้น**สละสิทธิ์**ในรุ่นการแข่งขันที่ได้อันดับ 1 - 5 ของรายการแข่งขัน Road to Mr.thailand 2024

- หากนักกีฬาที่ได้รับสิทธิ์การแข่งขัน Road to Mr.thailand 2024 แล้วไม่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr.Thailand 2024) นักกีฬาจะไม่มีสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันรายการของสมาคมฯ เป็นระยะเวลา 1 ปี (ในกรณีที่**ไม่สามารถ**เข้าร่วมการแข่งขันได้ นักกีฬาจะต้องแสดงหลักฐานและเหตุผลของการไม่เข้าร่วมการแข่งขัน)

## คุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

ต้องเป็นนักกีฬายกน้ำหนักในค่ายของสมาชิกของสมาคมฯ ซึ่งจะต้องเป็นผู้ให้การรับรองนักกีฬาที่สมัครเข้าแข่งขัน และต้องรับผิดชอบต่อนักกีฬาที่เข้าแข่งขันในนามของค่ายทุกประการ รายการแข่งขัน Road to Mr.thailand ทุกรายการ ค่ายสมาชิกสามารถส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่เกิน 3 คน ต่อหนึ่งรุ่นการแข่งขันเท่านั้น

1. เป็นผู้ที่มีความสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกา การแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันทั้งคนไทย และคนต่างประเทศ
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขัน

### การรับสมัครแข่งขัน

1. เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป หมดเขตการรับสมัครวันที่ 2 กรกฎาคม 2566
2. ค่าลงทะเบียนการสมัคร 300 บาท ต่อ 1 ท่าน  
โอนค่าลงทะเบียนการสมัครมาที่บัญชี **ออนไลน์ให้ไทยฟิต** ธนาคารกรุงไทย  
สาขาการกีฬาแห่งประเทศไทย (หัวหมาก) เลขที่บัญชี **679-3-40185-8**
3. สมัครการแข่งขันได้ที่ **Google Form** เท่านั้น **ไม่รับเอกสารการสมัครทางไปรษณีย์** และ **ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์**

### เอกสารการสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

1. รูปถ่ายผู้สมัคร 2 นิ้ว 1 ใบ
2. สำเนาบัตรประชาชนผู้สมัคร และใบสูติบัตรสำหรับเยาวชน  
หรือสำเนาหนังสือเดินทางที่ยังไม่หมดอายุ
3. สำเนาบัตรประชาชนของประธานค่าย / หัวหน้าค่าย หรือ เลขานุการค่าย
4. หลักฐานการโอนชำระค่าลงทะเบียนการสมัคร

### ส่งเอกสารสมัครที่

**Google Form Link : <https://forms.gle/4tTpB8TvRUi2egFq8>**

**\*\* หมดเขตรับสมัครวันที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2566 \*\***



## Road To Mr.Thailand 2024 (สนามที่ 2)

### กฎกติกาการแข่งขัน Thailand Muscle and Physique Championships 2023

#### การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น

นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

#### ประเภทเพาะกายหญิงทุกรุ่น

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชั้น สีเข้ม มีความกระชับ และต้องมีซับในดูเรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า

**หมายเหตุ :** ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีที่อ่อนล้างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีที่อ่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน

#### ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกหญิง

นักกีฬาแอธเลติกฟิสิกหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชั้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป

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

ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

#### ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น

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

**หมายเหตุ :** สำหรับผู้เข้าแข่งขันประเภทเพาะกายชาย และแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโปส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที ไปด้วย หากไม่มี คณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

#### ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง และ สปอร์ตฟิสิกหญิง

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชั้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง สามารถสวมใส่เครื่องประดับตกแต่งได้

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

### การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชายทุกรุ่น

รอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ใ้ทางเกงขาสั้นอิสระ (ชายหาค) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมรองเท้า

### การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกชายทุกรุ่น

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาชายต้องสวมชุด Trunks (กางเกงแข่งขัน) ที่มีข้อกำหนดเหมือนกีฬาเพาะกายทุกประการ แต่ขอบกางเกงแข่งขันด้านข้าง จะต้องมีความหนา 15 cm
- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใ้ส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม ห้ามถอดเสื้อ

### การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกหญิง

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาหญิงจะสวมใ้ชุดบิกินี 2 ชั้น สวมใ้รองเท้าสั้นสูงใ้บิกินี หลากสีใ้มีการตกแต่งใ้ได้ และสามารถใ้เครื่องประดับใ้ได้

**หมายเหตุ :** ชุดบิกินีใ้ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมใ้านั้น โดยบิกินีใ้ท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งึงของสะโพก และบิกินีใ้ท่อนบนจะต้องดูกระชับปิดมิดชิด หากบิกินีใ้ที่สวมใ้ใ้ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใ้คัทชูหรือสั้นสูงใ้มีแผ่นปิดด้านหน้า และมีสายรัดสั้นเท้า ความสูงของสั้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของสั้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตใ้ใ้รองเท้าสั้นดึกหรือสั้นเตารีด

- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายใ้เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงใ้ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใ้ส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม

**หมายเหตุ :** ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นใ้สิ้นสุดและเอกันใ้



**Road To Mr.Thailand 2024 (สนามที่ 2)**  
กำหนดการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนส

**Thailand Muscle and Physique Championships 2023**  
วันที่ 16 - 17 กันยายน 2566 ณ ศูนย์การค้า เซ็นทรัล พระราม 2 กรุงเทพฯ

วันเสาร์ที่ 16 กันยายน พ.ศ.2566

- |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ประเภทแอธเลติกฟิตชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li><li>2. ประเภทแอธเลติกฟิตชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.</li><li>3. ประเภทแอธเลติกฟิตชายความสูงเกิน 175 ซม.</li><li>4. ประเภทฟิตเนสฟิตชาย รุ่นทั่วไป</li><li>5. ประเภทฟิตเนสฟิตหญิง รุ่นทั่วไป</li><li>6. ประเภทสपोर्टฟิตชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li><li>7. ประเภทสपोर्टฟิตชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.</li><li>8. ประเภทสपोर्टฟิตชายความสูงเกิน 175 ซม.</li><li>9. ประเภทเพาะกายหญิง รุ่นทั่วไป</li><li>10. ประเภทแอธเลติกฟิต หญิง รุ่นทั่วไป</li></ol> |
| 17.00 - 17.30 น. | พิธีเปิดการแข่งขัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 17.30 - 21.00 น. | รอบชิงชนะเลิศ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ประเภทแอธเลติกฟิตชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li><li>2. ประเภทแอธเลติกฟิตชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.</li><li>3. ประเภทแอธเลติกฟิตชายความสูงเกิน 175 ซม.</li><li>4. ประเภทฟิตเนสฟิตชาย รุ่นทั่วไป</li><li>5. ประเภทฟิตเนสฟิตหญิง รุ่นทั่วไป</li><li>6. ประเภทสपोर्टฟิตชายความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li><li>7. ประเภทสपोर्टฟิตชายความสูงไม่เกิน 175 ซม.</li><li>8. ประเภทสपोर्टฟิตชายความสูงเกิน 175 ซม.</li><li>9. ประเภทเพาะกายหญิง รุ่นทั่วไป</li><li>10.ประเภทแอธเลติกฟิต หญิง รุ่นทั่วไป</li></ol>  |



วันอาทิตย์ที่ 17 กันยายน พ.ศ.2566

- |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ประเภทเพาะกายเยาวชนชาย รุ่นทั่วไป</li><li>2. ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม</li><li>3. ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม</li><li>4. ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม</li><li>5. ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม</li><li>6. ประเภทเพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li><li>7. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.</li><li>8. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.</li><li>9. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม.</li><li>10. ประเภทสปอร์ตฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป</li></ol> |
| 17.00 - 21.00 น. | รอบชิงชนะเลิศ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ประเภทเพาะกายเยาวชนชาย รุ่นทั่วไป</li><li>2. ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 65 กิโลกรัม</li><li>3. ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 75 กิโลกรัม</li><li>4. ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักไม่เกิน 85 กิโลกรัม</li><li>5. ประเภทเพาะกายชายรุ่นน้ำหนักเกิน 85 กิโลกรัม</li><li>6. ประเภทเพาะกายชายมาสเตอร์อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li><li>7. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 160 ซม.</li><li>8. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นความสูงไม่เกิน 164 ซม.</li><li>9. ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิงรุ่นความสูงเกิน 164 ซม.</li><li>10. ประเภทสปอร์ตฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป</li></ol> |