



การแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย หนุม่กายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย (Muscle and Physique Contest 2023)

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์เราทุกเพศทุกวัย และการมีรูปร่างที่แข็งแรงสมส่วน โดยมีองค์ประกอบของกล้ามเนื้อที่แข็งแรงก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดี การฝึกเพาะกายและฟิตเนสเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งซึ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนามวลกล้ามเนื้อในร่างกายของมนุษย์ทั้งเพศชายและหญิงให้มีลักษณะสวยและงามสง่า เป็นที่ดึงดูดใจแก่ผู้ได้พบเห็น

สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยจึงได้พัฒนาสานต่อโครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ต่อเนื่องจากปี 2554 ขึ้นเพื่อดำเนินการแนะนำการออกกำลังกายในแบบ Weight training ให้แพร่หลายและครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน ทุกเพศทุกวัย อีกทั้งยังเป็นการรณรงค์ให้คนไทยทุกเพศ ทุกวัย ได้ใช้การออกกำลังกายในรูปแบบของการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงต่อไปอีกด้วย

จากความสำเร็จในการรณรงค์ให้คนไทยทุกเพศทุกวัย ได้ใช้การออกกำลังกายในรูปแบบ Weight training ภายใต้โครงการ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ทำให้มีผู้ที่ได้รับการพัฒนาด้านรูปร่างและกล้ามเนื้อ สรีระส่วนต่างๆ ของร่างกาย จำนวนมากเกิดแรงบันดาลใจให้เริ่มต้นเข้าสู่การแข่งขันหาผู้ที่มีการมีรูปร่าง สรีระ และกล้ามเนื้อที่สวยงามและสง่างาม ในรูปแบบ “หนุม่กายงาม สาวกล้ามเนื้อสวย” ขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งได้ผ่านการพัฒนาฝึกฝนรูปร่างสรีระ ในแบบ “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน” ได้เข้าร่วมการแข่งขัน เพื่อทดสอบความพร้อมระดับต่างๆ
2. เพื่อเผยแพร่ความรู้และแนะนำวิธีการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนากล้ามเนื้อให้มีรูปร่างแข็งแรง งามสง่า ลดปัญหาการ เกิด โรคภัยไข้เจ็บให้ประชาชนทั่วไปทุกเพศ ทุกวัยภายใต้แนวคิด “เพาะกายทุกวัย สดใสทุกวัน”
3. เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความสนใจและเรียนรู้การออกกำลังกายแบบ Weight training ด้วยอุปกรณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในบ้านและใกล้ตัว
4. เพื่อเป็นการสรรสร้างผู้ที่มาร่วมโครงการและมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาขึ้นไปสู่ความเป็นนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสในอนาคตได้ต่อไป

เป้าหมาย

1. สมาชิกเครือข่ายของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยในภูมิภาคต่างๆ ได้ส่งผู้เข้าร่วมการแข่งขัน
2. นักกีฬาชาย-หญิง เข้าร่วมการแข่งขันในทุกประเภทและรุ่นการแข่งขัน
3. เป็นการเพิ่มพูนความรู้และพัฒนาให้นักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศต่อไป

สถานที่ดำเนินกิจกรรม ณ ศูนย์การค้า รอยัลการ์เด้น พลาซ่า พัทยา จังหวัดชลบุรี

กำหนดวันดำเนินกิจกรรม วันที่ 23 - 24 ธันวาคม พ.ศ.2566

มีประเภทการแข่งขันที่จัดขึ้นในครั้งนี้ คือ

1. การแข่งขันเพาะกายชาย มี 4 รุ่น คือ
 - 1.1 รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
 - 1.2 รุ่นทั่วไป อายุ 21 - 30 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
 - 1.3 รุ่นทั่วไป อายุ 31 - 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก
 - 1.4 รุ่นทั่วไป อายุ 41 ปี ขึ้นไป ไม่จำกัดน้ำหนัก
2. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย มี 5 รุ่น คือ
 - 2.1 รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 18 ปี
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
 - 2.2 รุ่นทั่วไป อายุ 19 - 25 ปี
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
 - 2.3 รุ่นทั่วไป อายุ 26 - 30 ปี
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
 - 2.4 รุ่นทั่วไป อายุ 31 - 40 ปี
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
 - 2.5 รุ่นทั่วไป อายุ 41 - 49 ปี
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)

3. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกชาย มี 2 รุ่น คือ

3.1 รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 30 ปี

(ความสูงไม่เกิน 170 ซม. $-100 = +2$ กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม. $-100 = +4$ กก. /
ความสูงไม่เกิน 180 ซม. $-100 = +6$ กก. และความสูงเกิน 180 ซม. $-100 = +8$ กก.)

3.2 รุ่นทั่วไป อายุ 31 ปี ขึ้นไป

(ความสูงไม่เกิน 170 ซม. $-100 = +2$ กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม. $-100 = +4$ กก. /
ความสูงไม่เกิน 180 ซม. $-100 = +6$ กก. และความสูงเกิน 180 ซม. $-100 = +8$ กก.)

4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง มี 3 รุ่น คือ

4.1 รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 18 ปี (สวมใส่ชุดสปอร์ตบรา)

4.2 รุ่นทั่วไป อายุ 19 - 30 ปี

4.3 รุ่นทั่วไป อายุ 31 - 44 ปี

5. การแข่งขัน Fitness Physique ชาย มี 1 รุ่นทั่วไป

6. การแข่งขัน Fitness Physique หญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

7. การแข่งขันโมเดลฟิสิก คุณย่าคุณยายวัยใส อายุ 45 ปีขึ้นไป มี 1 รุ่นทั่วไป

8. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิก คุณปู่คุณตาชู้ซ่า อายุ 50 ปีขึ้นไป มี 1 รุ่นทั่วไป

(ความสูงไม่เกิน 175 ซม. $-100 = +0$ กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม. $-100 = +2$ กก.
และความสูงเกิน 180 ซม. $-100 = +4$ กก.)

รางวัลสำหรับผู้ชนะเลิศการแข่งขัน

อันดับที่ 1 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 5,000 บาท

อันดับที่ 2 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 4,000 บาท

อันดับที่ 3 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 3,000 บาท

อันดับที่ 4 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 2,000 บาท

อันดับที่ 5 ได้รับถ้วยรางวัลประกาศนียบัตรและเงินสนับสนุน 1,000 บาท

**** พร้อมสิทธิเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr.Thailand 2024) ****

คุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

1. เป็นผู้ที่มิใช่สภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันเฉพาะคนไทยเท่านั้น
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมการแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขันเท่านั้น
4. ผู้เข้าร่วมการแข่งขันทุกรุ่น ต้องนำหลักฐานแสดงการยืนยันเกณฑ์อายุที่กำหนดในแต่ละประเภทการแข่งขัน
5. ต้องสังกัด ค่ายสมาชิกสมาคม โดยต้องมีคำรับรองจากหัวหน้าค่ายทุกคน ว่านักกีฬาปราศจากการใช้สารต้องห้าม หากมีการตรวจพบการใช้สารต้องห้าม นักกีฬาและค่ายสมาชิกต้องถูกลงโทษตาม พรบ.ควบคุมสารต้องห้าม

หมายเหตุ : สมาคมขอจำกัดสิทธิห้ามมิให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสทีมชาติไทย ชุดประจำปี 2566
ลงสมัครการแข่งขัน

การรับสมัครแข่งขัน

1. เปิดรับสมัครตั้งแต่นี้เป็นต้นไป หหมดเขตการรับสมัครวันที่ 13 ธันวาคม 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. หลักฐานการโอนชำระค่าลงทะเบียนการสมัคร

ส่งเอกสารการสมัครที่

Google Form Link : <https://forms.gle/s9UKPp3nGbKpJ3Gv6>

**** หหมดเขตรับสมัครวันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2566 ****



Muscle and Physique Contest 2023

กฎกติกาการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย

หนุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อ (Muscle and Physique Contest 2023)

การแข่งขันเพาะกายชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

ประเภทเพาะกายชาย นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ

ประเภทเพาะกายแอธเลติกฟิสิกชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

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

หมายเหตุ : สำหรับผู้เข้าแข่งขันประเภทเพาะกายชาย และแอธเลติกฟิสิกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโปส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาตรฐาน หากไม่มี คณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง
- นักกีฬาหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ใส่สปอร์ตบราสวมรองเท้ากีฬา

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

หมายเหตุ : โมเดลหญิงรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี ให้ใส่ชุดสปอร์ตบรา กางเกงขาสั้นแบบสปอร์ตส้น และสวมรองเท้าผ้าใบ
การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

- รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ (ชายทะเล) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมเสื้อ ไม่สวมรองเท้า

การแข่งขันฟิตเนสฟิตชาย

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาชายต้องสวมชุด Trunks (กางเกงแข่งขัน) ที่มีข้อกำหนดเหมือนกีฬาเพาะกายทุกประการ แต่ขอบกางเกงแข่งขันด้านข้าง จะต้องมีความหนา 15 cm

- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม ห้ามถอดเสื้อ

การแข่งขันฟิตเนสฟิตหญิง

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูงใช้บิกินีหลากสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้

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

- นักกีฬาหญิงอายุไม่เกิน 18 ปี ใส่สปอร์ตบราสวมรองเท้ากีฬา

- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม

หมายเหตุ : ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์

 **หมู่กายงาม สาวกล้าสวย** 
Muscle and Physique Contest 2023

กำหนดการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย

หมู่กายงาม สาวกล้าสวย (Muscle and Physique Contest 2023)

ณ ศูนย์การค้า รอยัลการ์เด้น พลาซ่า พัทยา จังหวัดชลบุรี

วันเสาร์ที่ 23 ธันวาคม 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

ประเภทสपोर्टฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 18 ปี

ประเภทสपोर्टฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 19 - 25 ปี

ประเภทสपोर्टฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 26 - 30 ปี

ประเภทสपोर्टฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 31 - 40 ปี

ประเภทสपोर्टฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 41 - 49 ปี

ประเภทฟิตเนสฟิติกชาย รุ่นทั่วไป

ประเภทฟิตเนสฟิติกหญิง รุ่นทั่วไป

ประเภทแอธเลติกฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 30 ปี

ประเภทแอธเลติกฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 31 ปี ขึ้นไป

17.00 - 17.30 น. พิธีเปิดการแข่งขัน

17.30 - 20.00 น. รอบชิงชนะเลิศ

ประเภทสपोर्टฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 18 ปี

ประเภทสपोर्टฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 19 - 25 ปี

ประเภทสपोर्टฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 26 - 30 ปี

ประเภทสपोर्टฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 31 - 40 ปี

ประเภทสपोर्टฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 41 - 49 ปี

ประเภทฟิตเนสฟิติกชาย รุ่นทั่วไป

ประเภทฟิตเนสฟิติกหญิง รุ่นทั่วไป

ประเภทแอธเลติกฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 30 ปี

ประเภทแอธเลติกฟิติกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 31 ปี ขึ้นไป

 **หุ่นกายงาม สากล้ามวย** 
Muscle and Physique Contest 2023

วันอาทิตย์ที่ 24 ธันวาคม 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 ประเภทเพาะกายชาย รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทเพาะกายชาย รุ่นทั่วไป อายุ 21-30 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทเพาะกายชาย รุ่นทั่วไป อายุ 31-40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทเพาะกายชาย รุ่นทั่วไป อายุ 41 ปี ขึ้นไป ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป อายุ 19 - 30 ปี ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป อายุ 31 - 44 ปี ประเภทโมเดลฟิตเนส คุณย่าคุณยายวัยใส อายุ 45 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป ประเภทสปอร์ตฟิตเนส คุณปู่คุณตาซู่ซ่า อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
17.00 - 20.00 น.	รอบชิงชนะเลิศ ประเภทเพาะกายชาย รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทเพาะกายชาย รุ่นทั่วไป อายุ 21 - 30 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทเพาะกายชาย รุ่นทั่วไป อายุ 31 - 40 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทเพาะกายชาย รุ่นทั่วไป อายุ 41 ปี ขึ้นไป ไม่จำกัดน้ำหนัก ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป อายุ 19 - 30 ปี ประเภทโมเดลฟิตเนสหญิง รุ่นทั่วไป อายุ 31 - 44 ปี ประเภทโมเดลฟิตเนส คุณย่าคุณยายวัยใส อายุ 45 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป ประเภทสปอร์ตฟิตเนส คุณปู่คุณตาซู่ซ่า อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป