



# เพาะกายและฟิตเนส Bodybuilding & physique

## รายละเอียดและระเบียบการ

องค์กรจัดการแข่งขัน	การกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand ) สมาคมกีฬาผู้สูงอายุไทย (Thai Masters Association) สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (Thailand Bodybuilding and Physique Sports Association)															
ผู้อำนวยการแข่งขัน	ผู้อำนวยการจัดการแข่งขัน: นายศุภกรีย์ สุภาวรีกุล โทร: 081-8195003 Email: tbpathai@hotmail.com รองผู้อำนวยการจัดการแข่งขัน: นายสาสิทธิ์ 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 2 - 3 มีนาคม 2567															
สถานที่จัดการแข่งขัน	ศูนย์การค้า เซ็นทรัล เชียงใหม่ แอร์พอร์ต															
กำหนดการแข่งขัน	<table border="1"><thead><tr><th>วัน/ เดือน/ ปี</th><th>เวลา</th><th>กิจกรรม</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 มีนาคม 2567</td><td>09.00 – 18.00 น.</td><td>ประชุมฝ่ายเทคนิค และผู้ตัดสิน</td></tr><tr><td>2 มีนาคม 2567</td><td>09.00 – 20.00 น.</td><td>วันแข่งขัน</td></tr><tr><td>3 มีนาคม 2567</td><td>09.00 – 20.00 น.</td><td>วันแข่งขัน</td></tr><tr><td>4 มีนาคม 2567</td><td>09.00 น.</td><td>เดินทางกลับ</td></tr></tbody></table> <p>*กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม</p>	วัน/ เดือน/ ปี	เวลา	กิจกรรม	1 มีนาคม 2567	09.00 – 18.00 น.	ประชุมฝ่ายเทคนิค และผู้ตัดสิน	2 มีนาคม 2567	09.00 – 20.00 น.	วันแข่งขัน	3 มีนาคม 2567	09.00 – 20.00 น.	วันแข่งขัน	4 มีนาคม 2567	09.00 น.	เดินทางกลับ
วัน/ เดือน/ ปี	เวลา	กิจกรรม														
1 มีนาคม 2567	09.00 – 18.00 น.	ประชุมฝ่ายเทคนิค และผู้ตัดสิน														
2 มีนาคม 2567	09.00 – 20.00 น.	วันแข่งขัน														
3 มีนาคม 2567	09.00 – 20.00 น.	วันแข่งขัน														
4 มีนาคม 2567	09.00 น.	เดินทางกลับ														
ประชุมฝ่ายเทคนิค	<u>ประชุมฝ่ายเทคนิค วันศุกร์ที่ 1 มีนาคม 2567 เวลา 09.00 น.</u> <u>ณ จังหวัดเชียงใหม่</u>															
ประเภทและรุ่นการแข่งขัน	ประเภทการแข่งขัน มีทั้งหมด 18 รุ่น ดังนี้ 1. การแข่งขันเพาะกายชาย แบ่งเป็น 5 รุ่น ดังนี้ 1.1 เพาะกายชาย อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป 1.2 เพาะกายชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นทั่วไป 1.3 เพาะกายชาย อายุ 40-49 ปี รุ่นทั่วไป 1.4 เพาะกายชาย อายุ 50-59 ปี รุ่นทั่วไป 1.5 เพาะกายชาย อายุ 60 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 2. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกชาย แบ่งเป็น 4 รุ่น 2.1 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม. 2.2 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นความสูงเกิน 170 ซม. 2.3 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-49 ปี รุ่นทั่วไป 2.4 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป															

	<p>*(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 รุ่นทั่วไป</p> <p>4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง แบ่งเป็น 3 รุ่น</p> <p>4.1 โมเดลฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>4.2 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 35-49 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>4.3 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</p> <p>5. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย แบ่งเป็น 5 รุ่น</p> <p>5.1 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>5.2 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.</p> <p>5.3 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.</p> <p>5.4 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 40-49 ปี รุ่นทั่วไป</p> <p>5.5 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 50 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>ใช้กฎกติกาการแข่งขันของ</p> <p>สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (TBPA)</p> <p>สหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABPF)</p> <p>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 และมีซิปใน ไม่สวมใส่รองเท้า</p> <p><u>ประเภทแอธเลติกฟิสิกหญิง</u> นักกีฬาหญิงสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชั้น ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึก</p> <p><u>ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง</u> นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชั้น 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>

	<p>อันดับที่ 4 ได้รับเกียรติบัตร</p> <p>อันดับที่ 5 ได้รับเกียรติบัตร</p> <p><b>** พร้อมสิทธิเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr.Thailand 2024) **</b></p>
สิทธิในการเข้าร่วมแข่งขัน	<p>นักกีฬาต้องสังกัดค่ายสมาชิกสมาคมเท่านั้น ยกเว้นนักกีฬาต่างชาติ</p> <p>หมายเหตุ : นักกีฬาสังกัดค่ายสมาชิกสมาคม ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับที่ 1-5 จะได้สิทธิเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr.Thailand 2024)</p>
การสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน	<p>ดูรายละเอียดและสมัครแข่งขันได้ที่</p> <p>เว็บไซต์: <a href="https://tbpa.or.th/downloads/">https://tbpa.or.th/downloads/</a> หรือ</p> <p>Facebook: สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย</p> <p>โทร.: 02 170 9601, 092 278 6816</p> <p>เอกสารการสมัคร: ใบสมัคร, สำเนาบัตรประชาชน และรูปถ่ายหน้าตรง 1 รูป</p> <p>ส่งเอกสารการสมัครที่ <b>Google Form Link :</b></p> <p><a href="https://forms.gle/NRWA8hwtZfcouGLx9">https://forms.gle/NRWA8hwtZfcouGLx9</a> เท่านั้น ไม่รับเอกสารการสมัครทางไปรษณีย์และ ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์</p> <p><b>หมดเขตรับสมัคร วันพุธที่ 7 กุมภาพันธ์ 2567</b></p>
เงื่อนไขการลงทะเบียน	<p>ค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันสำหรับ</p> <p><b>ชาวไทย คนละ 300 บาท</b></p> <p><b>ชาวต่างชาติ คนละ 30 ดอลลาร์สหรัฐ</b></p> <p>*ชำระค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันได้ที่โต๊ะลงทะเบียน</p>
อำนาจชี้ขาด	ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์
ประกันส่วนบุคคล	นักกีฬาต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง
กำหนดการแข่งขัน	<p><b>วันเสาร์ที่ 2 มีนาคม 2567</b></p> <p>09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน</p> <p>10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกา และระเบียบการแข่งขัน</p> <p>10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง</p> <p>12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน</p> <p>12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน</p> <p>13.00 – 16.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 8 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li> <li>2. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.</li> <li>3. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-49 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>4. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> <li>5. สपोर्टฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>6. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li> <li>7. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.</li> <li>8. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 40-49 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>9. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> </ol>

	<p>17.00 – 17.30 น. พิธีเปิดการแข่งขัน</p> <p>17.30 – 20.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 8 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li> <li>2. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.</li> <li>3. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-49 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>4. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> <li>5. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>6. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน 170 ซม.</li> <li>7. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นความสูงเกิน 170 ซม.</li> <li>8. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 40-49 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>9. สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> </ol> <p><b>วันอาทิตย์ที่ 3 มีนาคม 2567</b></p> <p>09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน</p> <p>10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกา และระเบียบการแข่งขัน</p> <p>10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง</p> <p>12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน</p> <p>12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน</p> <p>13.00 – 16.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 10 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพาะกายชาย อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>2. เพาะกายชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>3. เพาะกายชาย อายุ 40-49 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>4. เพาะกายชาย อายุ 50-59 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>5. เพาะกายชาย อายุ 60 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> <li>6. โมเดลฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>7. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 35-49 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>8. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> <li>9. แอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป</li> </ol> <p>17.00 – 20.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 10 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพาะกายชาย อายุต่ำกว่า 30 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>2. เพาะกายชาย อายุ 30-39 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>3. เพาะกายชาย อายุ 40-49 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>4. เพาะกายชาย อายุ 50-59 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>5. เพาะกายชาย อายุ 60 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> <li>6. โมเดลฟิสิกหญิง อายุต่ำกว่า 35 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>7. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 35-49 ปี รุ่นทั่วไป</li> <li>8. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</li> <li>9. แอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป</li> </ol>
--	--