



## การแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย หนุ่มกล้ามงาม สาวกล้ามเนื้อสวย (Muscle and Physique Contest 2024)

### 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 “หนุ่มกล้ามงาม 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      บางนาฮอลล์ ชั้น B1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล บางนา กรุงเทพฯ

กำหนดวันดำเนินกิจกรรม      วันที่ 23 - 24 พฤศจิกายน พ.ศ.2567

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 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม อายุ 31 ปีขึ้นไป
  - 1.4 รุ่นน้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม อายุ 31 ปีขึ้นไป
2. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย มี 5 รุ่น คือ
  - 2.1 รุ่นนักเรียน อายุไม่เกิน 18 ปี  
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
  - 2.2 รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 20 ปี  
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
  - 2.3 รุ่นทั่วไป อายุ 21 - 35 ปี  
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
  - 2.4 รุ่นทั่วไป อายุ 36 - 49 ปี  
(ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก.  
และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4 กก.)
  - 2.5 รุ่นมาสเตอร์ อายุ 50 ปีขึ้นไป  
(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 4 รุ่น คือ

4.1 รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 18 ปี (สวมใส่ชุดสปอร์ตบรา)

4.2 รุ่นทั่วไป อายุ 19 - 30 ปี

4.3 รุ่นทั่วไป อายุ 31 - 44 ปี

4.4 รุ่นเลดี้ส์ อายุ 45 ปีขึ้นไป

5. การแข่งขัน Fitness Physique ชาย มี 1 รุ่นทั่วไป

6. การแข่งขัน Fitness Physique หญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

7. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง มี 1 รุ่นทั่วไป

### 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 2025) \*\***

## คุณสมบัติผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

1. เป็นผู้ที่มิสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการแข่งขันของคณะกรรมการจัดการแข่งขันได้
2. รับสมัครผู้เข้าแข่งขันเฉพาะคนไทยเท่านั้น
3. จำกัดสิทธิผู้เข้าร่วมการแข่งขันเพียงท่านละหนึ่งประเภทของการแข่งขันเท่านั้น
4. ผู้เข้าร่วมการแข่งขันทุกรุ่น ต้องนำหลักฐานแสดงการยืนยันเกณฑ์อายุที่กำหนดในแต่ละประเภทการแข่งขัน
5. ต้องสังกัด ค่ายสมาชิกสมาคม โดยต้องมีคำรับรองจากหัวหน้าค่ายทุกคน ว่านักกีฬาปราศจากการใช้สารต้องห้าม หากมีการตรวจพบการใช้สารต้องห้าม นักกีฬาและค่ายสมาชิกต้องถูกลงโทษตาม พรบ.ควบคุมสารต้องห้าม
6. รุ่นนักเรียน อายุไม่เกิน 18 ปี ต้องสังกัดในสถานศึกษาเท่านั้น จะต้องมีเอกสารหลักฐานจากสถานศึกษาประกอบการสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน และไม่ได้อยู่ในสังกัดค่ายสมาชิกของสมาคมฯ

**หมายเหตุ :** สมาคมขอจำกัดสิทธิห้ามมิให้นักกีฬาเพาะกายและฟิตเนสทีมชาติไทย ชุดประจำปี 2567  
ลงสมัครการแข่งขัน

## การรับสมัครแข่งขัน

1. เปิดรับสมัครตั้งแต่นี้เป็นต้นไป หหมดเขตการรับสมัครวันที่ 17 พฤศจิกายน 2567
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/vbkTcDXQAdndW5dH6>**

**\*\* หหมดเขตรับสมัครวันที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ.2567 \*\***

กรมส่งเสริมกีฬาแพะกายซิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย  
Muscle and Physique Contest 2024

กฎกติกาการแข่งขันกีฬาแพะกายซิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย

นํูมกายงาม สวกลํ้ามสวย (Muscle and Physique Contest 2024)

การแข่งขันแพะกายชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาแพะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และสหพันธ์กีฬาแพะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาแพะกายชายใส่กางเกงแพะกายสีดำ

การแข่งขันแอธเลติกฟิติกชายทุกรุ่น ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาแพะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาแพะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาชายสวมกางเกงขาสั้น (trunks) สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย มีความยาวจากขอบกางเกงด้านข้างถึงปลายขาขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือ(3-4นิ้ว) โดยจะต้องมีความกระชับ และมีซบใน ไม่สวมใส่รองเท้า

หมายเหตุ : สำหรับผู้เข้าแข่งขันประเภทแพะกายชาย และแอธเลติกฟิติกต้องเตรียมเพลงสำหรับประกอบการโพส ซึ่งต้องมีความยาว 1 นาที มาด้วย หากไม่มี คณะกรรมการจะเป็นผู้กำหนดเพลงกลางให้แทน

การแข่งขันโมเดลฟิติกหญิง ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาแพะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาแพะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินีสองชิ้นสีอิสระ สวมรองเท้าส้นสูง ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีจะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีท่อนล่างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

หมายเหตุ : โมเดลฟิติกหญิง ร่นอายุไม่เกิน 18 ปี ให้ใส่ชุดสปอร์ตบรา กางเกงขาสั้นแบบสปอร์ตสั้น และสวมรองเท้าผ้าใบ

การแข่งขันสปอร์ตฟิติกชาย ใช้กฎกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาแพะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยและสหพันธ์กีฬาแพะกายและฟิตเนสโลก (WBPF)

รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ใส่กางเกงขาสั้นอิสระ (ชายทะเล) ความยาวประมาณเหนือหัวเข่าไม่สวมเสื้อ ไม่สวมรองเท้า

### การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกชาย

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

- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม ห้ามถอดเสื้อ

### การแข่งขันฟิตเนสฟิสิกหญิง

- รอบพิจารณาสิทธิ์ นักกีฬาหญิงจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูงใช้บิกินีหลากหลายที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้

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

- นักกีฬาหญิงอายุไม่เกิน 18 ปี ใส่สปอร์ตบราสวมรองเท้ากีฬา

- รอบแสดงท่าชุดประกอบเพลง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม

### การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง

นักกีฬาหญิงนักกีฬาจะสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สวมใส่รองเท้าส้นสูง ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป

หมายเหตุ : รองเท้าสวมใส่คัทชูหรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้าและมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม.

ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

**หมายเหตุ :** ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์

กรมส่งเสริมกีฬาแพะกายซิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย  
กลุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อ  
Muscle and Physique Contest 2024

กำหนดการแข่งขันกีฬาแพะกายซิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย  
กลุ่มกายงาม สาวกล้ามเนื้อ (Muscle and Physique Contest 2024)

ระหว่างวันที่ 23-24 พฤศจิกายน พ.ศ.2567

ณ บางนาฮอลล์ ชั้น B1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล บางนา กรุงเทพฯ

วันเสาร์ที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ.2567

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  ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย รุ่นนักเรียน อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 20 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 21 - 35 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 36 - 49 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย รุ่นมาสเตอร์ อายุ 50 ปีขึ้นไป ประเภทฟิตเนสฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป ประเภทฟิตเนสฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 30 ปี ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 31 ปี ขึ้นไป
17.00 - 17.30 น.	พิธีเปิดการแข่งขัน
17.30 - 20.00 น.	รอบชิงชนะเลิศ  ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย รุ่นนักเรียน อายุไม่เกิน 18 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 20 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 21 - 35 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 36 - 49 ปี ประเภทสपोर्टฟิสิกชาย รุ่นมาสเตอร์ อายุ 50 ปีขึ้นไป ประเภทฟิตเนสฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป ประเภทฟิตเนสฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 30 ปี ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย รุ่นทั่วไป อายุ 31 ปี ขึ้นไป

กรมส่งเสริมกีฬาแพะกายซิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย  
หุ่นกายงาม สาวกล้ามสวย  
Muscle and Physique Contest 2024

วันอาทิตย์ที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ.2567

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 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม อายุ 31 ปีขึ้นไป  
ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม อายุ 31 ปีขึ้นไป  
ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 18 ปี  
ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป อายุ 19 - 30 ปี  
ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป อายุ 31 - 44 ปี  
ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นเด็สส์ อายุ 45 ปีขึ้นไป  
ประเภทแอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป

17.00 - 20.00 น. รอบชิงชนะเลิศ

ประเภทเพาะกายชาย รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 20 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก  
ประเภทเพาะกายชาย รุ่นทั่วไป อายุ 21-30 ปี ไม่จำกัดน้ำหนัก  
ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม อายุ 31 ปีขึ้นไป  
ประเภทเพาะกายชาย รุ่นน้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม อายุ 31 ปีขึ้นไป  
ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป อายุไม่เกิน 18 ปี  
ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป อายุ 19 - 30 ปี  
ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป อายุ 31 - 44 ปี  
ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง รุ่นเด็สส์ อายุ 45 ปีขึ้นไป  
ประเภทแอธเลติกฟิสิกหญิง รุ่นทั่วไป