




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: Email: tbpathai@hotmail.com รองผู้อำนวยการจัดการแข่งขัน: นายสาตี สว่างสุข โทร: Email:															
คณะกรรมการจัดการแข่งขัน	ประธานฝ่ายเทคนิค: นายบุญชัย แซ่แต้ โทร: 089-771-0710 Email: boon_chai1@hotmail.com รองประธานฝ่ายเทคนิค: นายสันติ จันกรี โทร: Email:															
วันที่แข่งขัน	ระหว่างวันที่ 25 - 26 มกราคม 2568															
สถานที่จัดการแข่งขัน	ศูนย์การค้า เซ็นทรัล ปิ่นเกล้า กรุงเทพมหานคร															
กำหนดการแข่งขัน	<table border="1"><thead><tr><th>วัน/ เดือน/ ปี</th><th>เวลา</th><th>กิจกรรม</th></tr></thead><tbody><tr><td>24 มกราคม 2568</td><td>09.00 – 18.00 น.</td><td>ประชุมฝ่ายเทคนิค และผู้ตัดสิน</td></tr><tr><td>25 มกราคม 2568</td><td>09.00 – 20.00 น.</td><td>วันแข่งขัน</td></tr><tr><td>26 มกราคม 2568</td><td>09.00 – 20.00 น.</td><td>วันแข่งขัน</td></tr><tr><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr></tbody></table> <p>*กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม</p>	วัน/ เดือน/ ปี	เวลา	กิจกรรม	24 มกราคม 2568	09.00 – 18.00 น.	ประชุมฝ่ายเทคนิค และผู้ตัดสิน	25 มกราคม 2568	09.00 – 20.00 น.	วันแข่งขัน	26 มกราคม 2568	09.00 – 20.00 น.	วันแข่งขัน	-	-	-
วัน/ เดือน/ ปี	เวลา	กิจกรรม														
24 มกราคม 2568	09.00 – 18.00 น.	ประชุมฝ่ายเทคนิค และผู้ตัดสิน														
25 มกราคม 2568	09.00 – 20.00 น.	วันแข่งขัน														
26 มกราคม 2568	09.00 – 20.00 น.	วันแข่งขัน														
-	-	-														
ประชุมฝ่ายเทคนิค	<u>ประชุมฝ่ายเทคนิค วันศุกร์ที่ 24 มกราคม 2568 เวลา 09.00 น.</u> <u>ณ จังหวัดกรุงเทพมหานคร</u>															
ประเภทและรุ่นการแข่งขัน	ประเภทการแข่งขัน มีทั้งหมด 18 รุ่น ดังนี้ 1. การแข่งขันเพาะกายชาย แบ่งเป็น 5 รุ่น ดังนี้ 1.1 เพาะกายชายอายุไม่เกิน 30 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม 1.2 เพาะกายชายอายุไม่เกิน 30 ปี น้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม 1.3 เพาะกายชายอายุ 31-49 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม 1.4 เพาะกายชายอายุ 31-49 ปี น้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม 1.5 เพาะกายชายอายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 2. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกชาย แบ่งเป็น 4 รุ่น 2.1 แอธเลติกฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงไม่เกิน 170 ซม. 2.2 แอธเลติกฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงเกิน 170 ซม. 2.3 แอธเลติกฟิสิกชายอายุ 36-49 ปี รุ่นทั่วไป 2.4 แอธเลติกฟิสิกชายอายุ 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. การแข่งขันเพาะกายหญิง รุ่นทั่วไป</p> <p>4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง แบ่งเป็น 3 รุ่น</p> <p>4.1 โมเดลฟิสิกหญิงอายุไม่เกิน 40 ปี ความสูงไม่เกิน 160 ซม.</p> <p>4.2 โมเดลฟิสิกหญิงอายุไม่เกิน 40 ปี ความสูงเกิน 160 ซม.</p> <p>4.3 โมเดลฟิสิกหญิงอายุ 41 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป</p> <p>5. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย แบ่งเป็น 5 รุ่น</p> <p>5.1 สปอร์ตฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงไม่เกิน 170 ซม.</p> <p>5.2 สปอร์ตฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงเกิน 170 ซม.</p> <p>5.3 สปอร์ตฟิสิกชายอายุ 36-45 ปี ความสูงไม่เกิน 170 ซม.</p> <p>5.4 สปอร์ตฟิสิกชายอายุ 36-45 ปี ความสูงเกิน 170 ซม.</p> <p>5.5 สปอร์ตฟิสิกชายอายุ 46 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>ประเภทเพาะกายหญิง</u> นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สีเข้ม มีความกระชับ และต้องมีซิปในดูเรียบร้อย ไม่สวมใส่รองเท้า</p> <p>หมายเหตุ : ชุดบิกินีที่ใช้ในการแข่งขันของนักกีฬา จะต้องถูกต้องตามระเบียบของสมาคมเท่านั้น โดยบิกินีที่อ่อนล้างด้านหน้าและด้านหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีที่อ่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ให้เข้าร่วมทำการแข่งขัน</p> <p><u>ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง</u> นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สีอิสระ บิกินีที่อ่อนล้างด้านหน้าและหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึก</p> <p><u>ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย</u> ใส่กางเกงขาสั้นชายหาค 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>** พร้อมสิทธิเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr.Thailand 2025) **</p>
สิทธิในการเข้าร่วมแข่งขัน	<p>นักกีฬาต้องสังกัดค่ายสมาชิกสมาคมเท่านั้น ยกเว้นนักกีฬาต่างชาติ</p> <p>หมายเหตุ : นักกีฬาสังกัดค่ายสมาชิกสมาคม ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับที่ 1-5 จะได้รับสิทธิเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเพาะกายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย (Mr.Thailand 2025)</p>
การสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน	<p>ดูรายละเอียดและสมัครแข่งขันได้ที่</p> <p>เว็บไซต์: https://tbpa.or.th/downloads/ 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 Google Form Link :</p> <p>https://forms.gle/FrjVTMV8iWqVeZfd8</p> <p>หรือสแกน QR Code</p>  <p>ไม่รับเอกสารการสมัครทางไปรษณีย์และ</p> <p>ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์</p> <p>หมดเขตรับสมัครวันศุกร์ที่ 17 มกราคม 2568</p>
เงื่อนไขการลงทะเบียน	<p>ค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันสำหรับ</p> <p>ชาวไทย คนละ 300 บาท</p> <p>ชาวต่างชาติ คนละ 30 ดอลลาร์สหรัฐ</p> <p>*ชำระค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันได้ที่โต๊ะลงทะเบียน</p>
อำนาจชี้ขาด	ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์
ประกันส่วนบุคคล	นักกีฬาต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง
กำหนดการแข่งขัน	<p>วันเสาร์ที่ 25 มกราคม 2568</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 9 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แอธเลติกฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงไม่เกิน 170 ซม. 2. แอธเลติกฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงเกิน 170 ซม. 3. แอธเลติกฟิสิกชายอายุ 36-49 ปี รุ่นทั่วไป 4. แอธเลติกฟิสิกชายอายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 5. สपोर्टฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงไม่เกิน 170 ซม. 6. สपोर्टฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงเกิน 170 ซม. 7. สपोर्टฟิสิกชายอายุ 36-45 ปี ความสูงไม่เกิน 170 ซม. 8. สपोर्टฟิสิกชายอายุ 36-45 ปี ความสูงเกิน 170 ซม. 9. สपोर्टฟิสิกชายอายุ 46 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป

	<p>17.00 – 17.30 น.</p> <p>17.30 – 20.00 น.</p>	<p>พิธีเปิดการแข่งขัน</p> <p>การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 9 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แอธเลติกฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงไม่เกิน 170 ซม. 2. แอธเลติกฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงเกิน 170 ซม. 3. แอธเลติกฟิสิกชายอายุ 36-49 ปี รุ่นทั่วไป 4. แอธเลติกฟิสิกชายอายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 5. สปรตฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงไม่เกิน 170 ซม. 6. สปรตฟิสิกชายอายุไม่เกิน 35 ปี ความสูงเกิน 170 ซม. 7. สปรตฟิสิกชายอายุ 36-45 ปี ความสูงไม่เกิน 170 ซม. 8. สปรตฟิสิกชายอายุ 36-45 ปี ความสูงเกิน 170 ซม. 9. สปรตฟิสิกชายอายุ 46 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป <p>วันอาทิตย์ที่ 26 มกราคม 2568</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 9 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพาะกายชายอายุไม่เกิน 30 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม 2. เพาะกายชายอายุไม่เกิน 30 ปี น้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม 3. เพาะกายชายอายุ 31-49 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม 4. เพาะกายชายอายุ 31-49 ปี น้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม 5. เพาะกายชายอายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 6. โมเดลฟิสิกหญิงอายุไม่เกิน 40 ปี ความสูงไม่เกิน 160 ซม. 7. โมเดลฟิสิกหญิงอายุไม่เกิน 40 ปี ความสูงเกิน 160 ซม. 8. โมเดลฟิสิกหญิงอายุ 41 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 9. เพาะกายหญิง รุ่นทั่วไป <p>17.00 – 20.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 9 รุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพาะกายชายอายุไม่เกิน 30 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม 2. เพาะกายชายอายุไม่เกิน 30 ปี น้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม 3. เพาะกายชายอายุ 31-49 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม 4. เพาะกายชายอายุ 31-49 ปี น้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม 5. เพาะกายชายอายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 6. โมเดลฟิสิกหญิงอายุไม่เกิน 40 ปี ความสูงไม่เกิน 160 ซม. 7. โมเดลฟิสิกหญิงอายุไม่เกิน 40 ปี ความสูงเกิน 160 ซม. 8. โมเดลฟิสิกหญิงอายุ 41 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 9. เพาะกายหญิง รุ่นทั่วไป
--	---	---