



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: นายสาเลิ สว่างสุข โทร: 081-691-0958																	
คณะกรรมการจัดการแข่งขัน	ประธานฝ่ายเทคนิค: นายบุญชัย แซ่แต้ โทร: 089-771-0710 Email: boon_chai1@hotmail.com รองประธานฝ่ายเทคนิค: นายสันติ จันกรี้ โทร: 094-4858635 Email:																	
วันที่แข่งขัน	ระหว่างวันที่ 1 - 4 มีนาคม 2567																	
สถานที่จัดการแข่งขัน	ศูนย์การค้า เซ็นทรัล เชียงใหม่ แอร์พอร์ต จังหวัดเชียงใหม่																	
กำหนดการแข่งขัน	<table><tr><th>วัน/ เดือน/ ปี</th><th>เวลา</th><th>กิจกรรม</th></tr><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></table> *กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม			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 อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 1.2 เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 1.3 เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 1.4 เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป 1.5 เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป																	

	2. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกชาย แบ่งเป็น 3 รุ่น 2.1 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 2.2 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50 ปี รุ่นทั่วไป 2.3 แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปี รุ่นทั่วไป *(ความสูงไม่เกิน 170 ซม.-100 = +2กก. / ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100= +4 กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +6กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +8กก.)* 3. การแข่งขันแอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 4. การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง แบ่งเป็น 5 รุ่น 4.1 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป 4.2 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป 4.3 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 4.4 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 4.5 โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 5. การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย แบ่งเป็น 4 รุ่น 5.1 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 5.2 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 5.3 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 5.4 สปอร์ตฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป *ความสูงไม่เกิน 175 ซม.-100 = +0กก. / ความสูงไม่เกิน 180 ซม.-100 = +2 กก. และความสูงเกิน 180 ซม.-100 = +4กก.*
ข้อบังคับและกติกาการแข่งขัน	ใช้กฎกติกาการแข่งขันของ สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย (TBPA) สหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งเอเชีย (ABPF) สหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งโลก (WBPF) <u>เครื่องแต่งกายของผู้เข้าร่วมแข่งขัน</u> <u>ประเภทเพาะกายชายทุกรุ่น</u> นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ <u>ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย</u> นักกีฬาชายสวมกางเกงขาสั้น (trunks) สีดำพื้น ไม่มีลวดลาย มีความยาวจากขอบกางเกงด้านข้างถึงปลายขากางเกง ขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือ (3-4 นิ้ว) โดยจะต้องมีความกระชับ และมีซับใน ไม่สวมใส่รองเท้า <u>ประเภทแอธเลติกฟิสิกหญิง</u> นักกีฬาสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น ลักษณะของบิกินีที่ใช้เหมือนกับกีฬาเพาะกายหญิง แต่อาจมีการตกแต่งได้บ้างเล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิดหน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึก

	<u>ประเภทโมเดลฟิสิกหญิง</u> นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สีอิสระ บิกินีท่อนล่างด้านหน้า และหลังต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก สวมรองเท้าส้นสูง – ความสูงของส้นรองเท้า ด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และส้นเท้าด้านหลังสูงไม่เกิน 10 ซม. ตัวรองเท้ามีแผ่นคลุมปิด หน้าเท้า มีสายรัดส้น ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึก <u>ประเภทสปอร์ตฟิสิกชาย</u> ใส่กางเกงขาสั้นชายหาด มีความยาวประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมรองเท้า
รางวัลการแข่งขัน	อันดับที่ 1 ได้รับเหรียญทอง และเกียรติบัตร อันดับที่ 2 ได้รับเหรียญเงิน และเกียรติบัตร อันดับที่ 3 ได้รับเหรียญทองแดง และเกียรติบัตร อันดับที่ 4 ได้รับเกียรติบัตร อันดับที่ 5 ได้รับเกียรติบัตร
สิทธิในการเข้าร่วมแข่งขัน	นักกีฬาทุกคนสามารถสมัครเข้าร่วมการแข่งขันได้
การสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน	ดูรายละเอียดและสมัครแข่งขันได้ที่ เว็บไซต์: www.tbpa.or.th หรือ Facebook: สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย โทร.: 02 170 9601, 092 278 6816 เอกสารการสมัคร: ใบสมัคร, สำเนาบัตรประชาชน และรูปถ่ายหน้าตรง 1 รูป หมดเขตรับสมัคร วันพุธที่ 10 มกราคม 2567
เงื่อนไขการลงทะเบียน	ค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันสำหรับ ชาวไทย คนละ 300 บาท ชาวต่างชาติ คนละ 30 ดอลลาร์สหรัฐ *ชำระค่าลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขันได้ที่โต๊ะลงทะเบียน
อำนาจชี้ขาด	ผลการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันถือเป็นที่สุดและเอกฉันท์
ประกันส่วนบุคคล	นักกีฬาต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง
กำหนดการแข่งขัน	วันศุกร์ที่ 1 มีนาคม 2567 09.00 – 18.00 น. ประชุมฝ่ายเทคนิค และผู้ตัดสิน วันเสาร์ที่ 2 มีนาคม 2567 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกา และระเบียบการแข่งขัน 10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน 12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน 13.00 – 16.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 8 รุ่น 1. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป

	2. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50ปี รุ่นทั่วไป 3. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 4. แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 5. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 6. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 7. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 8. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 17.00 – 17.30 น. พิธีเปิดการแข่งขัน 17.30 – 20.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 8 รุ่น 1. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 2. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 41-50ปี รุ่นทั่วไป 3. แอธเลติกฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 4. แอธเลติกฟิสิกหญิง อายุ 30 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 5. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 6. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 7. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 8. สपोर्टฟิสิกชาย อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป วันอาทิตย์ที่ 3 มีนาคม 2567 09.00 – 10.00 น. ลงทะเบียนเข้าร่วมการแข่งขัน 10.00 – 10.30 น. ประชุมชี้แจงกติกา และระเบียบการแข่งขัน 10.30 – 12.00 น. ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน 12.30 – 13.00 น. เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน 13.00 – 16.00 น. การแข่งขันรอบคัดเลือก ทั้งหมด 10 รุ่น 1. เพาะกายชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 2. เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 3. เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 4. เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป 5. เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 6. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป 7. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป 8. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 9. โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 10.โมเดลฟิสิกหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
--	---

	17.00 – 20.00 น. การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ทั้งหมด 10 รุ่น 1. เพาะกายชาย อายุ 35-40 ปี รุ่นทั่วไป 2. เพาะกายชาย อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 3. เพาะกายชาย อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 4. เพาะกายชาย อายุ 51-55 ปี รุ่นทั่วไป 5. เพาะกายชาย อายุ 56 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป 6. โมเดลฟิสคหญิง อายุ 30-35 ปี รุ่นทั่วไป 7. โมเดลฟิสคหญิง อายุ 36-40 ปี รุ่นทั่วไป 8. โมเดลฟิสคหญิง อายุ 41-45 ปี รุ่นทั่วไป 9. โมเดลฟิสคหญิง อายุ 46-50 ปี รุ่นทั่วไป 10. โมเดลฟิสคหญิง อายุ 51 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป วันจันทร์ที่ 4 มีนาคม 2567 12.00 น. คณะกรรมการบริหาร นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ เดินทางกลับ
--	---