

ระเบียบการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนส
กีฬาอาวุโสแห่งชาติ ครั้งที่ 4 (พ.ศ.2565) “เสกักเกมส์”
ณ จังหวัดพัทลุง

1. สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

นายกสมาคม นายศุภกรีย์ สุภาวรีกุล
เลขาธิการสมาคม นายสาสิทธิ์ สว่างสุข
สถานที่ติดต่อ สมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย
ชั้น 19 อาคารเฉลิมพระเกียรติ ฯ
286 การกีฬาแห่งประเทศไทย
รามคำแหง บางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240
โทร. 0-2170-9601
โทรสาร 0-2170-9602

2. คณะกรรมการจัดการแข่งขัน

ประธานฝ่ายกีฬาเพาะกายและฟิตเนสของจังหวัดเจ้าภาพ ประธานกรรมการ
ผู้แทนสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย รองประธานกรรมการ
คณะกรรมการกีฬาจังหวัดเจ้าภาพ กรรมการ
นายกสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดเจ้าภาพ กรรมการ
บุคคลที่จังหวัดเจ้าภาพแต่งตั้ง กรรมการและเลขานุการ
ผู้แทนการกีฬาแห่งประเทศไทย กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

3. คณะกรรมการพิจารณาประท้วง

3.1 คณะกรรมการพิจารณาประท้วงคุณสมบัตินักกีฬา ประกอบด้วย

ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนากีฬาเป็นเลิศ กทท. ประธานกรรมการ
นายกสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดเจ้าภาพ กรรมการ
ผู้แทนสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย กรรมการ
ผู้แทนกองนิติการ กทท. กรรมการ
ผู้อำนวยการกองแข่งขันกีฬาเป็นเลิศ กทท. กรรมการและเลขานุการ
หัวหน้างานแข่งขันกีฬาระดับชาติ กทท. กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

3.2 คณะกรรมการพิจารณาการประท้วงเทคนิค ประกอบด้วย

ผู้แทนสมาคมเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย ประธานกรรมการ
ประธานฝ่ายเทคนิคกีฬาเพาะกายและฟิตเนส กรรมการ
ประธานฝ่ายการจัดแข่งกีฬาเพาะกายและฟิตเนส กรรมการ
ผู้แทนการกีฬาแห่งประเทศไทย กรรมการ
ผู้จัดการทีมทุกทีมที่เข้าแข่งขัน (ยกเว้น คู่กรณี) กรรมการ
บุคคลที่จังหวัดเจ้าภาพแต่งตั้ง กรรมการและเลขานุการ

4. ข้อบังคับและกติกาการแข่งขัน

- 4.1 ให้ใช้ข้อบังคับการกีฬาแห่งประเทศไทย ว่าด้วยการแข่งขันกีฬาอาวุโสแห่งชาติ พ.ศ. 2562
- 4.2 ให้ใช้กติกาการแข่งขันของสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสนานาชาติ (WBPF และ ABBF)
- 4.3 ให้ใช้ระเบียบและกติกาการแข่งขันของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2551
- 4.4 ในกรณีเกิดปัญหาที่มีได้ระบุไว้ในข้อบังคับหรือกติกาการแข่งขัน ให้ผู้แทนการกีฬาแห่งประเทศไทย และผู้แทนสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย เป็นผู้วินิจฉัย ผลการวินิจฉัยถือเป็นที่สุด

5. คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

- 5.1 ต้องมีสัญชาติไทย
- 5.2 นักกีฬาที่สมัครเข้าร่วมการแข่งขันจะต้องเป็นนักกีฬาที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดนั้นๆ เท่านั้น
- 5.3 นักกีฬาทุกคนจะต้องนำเอกสารการตรวจสุขภาพ (ใบรับรองแพทย์) ไม่เกิน 10 วันก่อนการแข่งขัน มายื่นให้กับคณะกรรมการจัดการแข่งขันในวันประชุมผู้จัดการทีม ทั้งรอบแข่งขันคัดเลือกระดับภาคและรอบแข่งขันระดับชาติ หากไม่นำเอกสารมายื่นตามกำหนดจะไม่มีสิทธิ์ลงทำการแข่งขันโดยเด็ดขาด

6. ประเภทการแข่งขัน

- 6.1 การแข่งขันเพาะกายอาวุโสชาย แบ่งเป็น 4 รุ่น ดังนี้
 - 6.1.1 เพาะกายอาวุโสชาย รุ่นอายุ 40 – 49 ปี น้ำหนักไม่เกิน 70 กิโลกรัม
 - 6.1.2 เพาะกายอาวุโสชาย รุ่นอายุ 40 – 49 ปี น้ำหนักเกิน 70 กิโลกรัม
 - 6.1.3 เพาะกายอาวุโสชาย รุ่นอายุ 50 – 59 ปี รุ่นทั่วไป
 - 6.1.4 เพาะกายอาวุโสชาย รุ่นอายุ 60 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
- 6.2 การแข่งขันเพาะกายอาวุโส ประเภทแอธเลติกฟิสิกหญิง แบ่งเป็น 2 รุ่น
 - 6.2.1 แอธเลติกฟิสิกอาวุโสหญิง รุ่นอายุ 35 – 45 ปี รุ่นทั่วไป
(น้ำหนักตัว ไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง – 100 บวก 2 กิโลกรัม)
 - 6.2.2 แอธเลติกฟิสิกอาวุโสหญิง รุ่นอายุ 45 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
(น้ำหนักตัว ไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง – 100 บวก 2 กิโลกรัม)
- 6.3 การแข่งขันเพาะกายอาวุโส ประเภทแอธเลติกฟิสิกชาย แบ่งเป็น 3 รุ่น
 - 6.3.1 แอธเลติกฟิสิกอาวุโสชาย รุ่นอายุ 40 – 49 ปี ความสูงไม่เกิน 170 เซนติเมตร
(น้ำหนักตัว ไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง – 100 บวก 2 กิโลกรัม)
 - 6.3.2 แอธเลติกฟิสิกอาวุโสชาย รุ่นอายุ 40 – 49 ปี ความสูงเกิน 170 เซนติเมตร
(น้ำหนักตัว ไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง – 100 บวก 4 กิโลกรัม)
 - 6.3.3 แอธเลติกฟิสิกอาวุโสชาย รุ่นอายุ 50 ปีขึ้นไป รุ่นทั่วไป
(น้ำหนักตัว ไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง – 100 บวก 2 กิโลกรัม)
- 6.4 การแข่งขันโมเดลฟิสิกอาวุโสหญิง แบ่งเป็น 2 รุ่น
 - 6.4.1 โมเดลฟิสิกอาวุโสหญิง อายุ 35 ปีขึ้นไป
ความสูงไม่เกิน 160 เซนติเมตร (น้ำหนักตัว ไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง – 100)
 - 6.4.2 โมเดลฟิสิกอาวุโสหญิง อายุ 35 ปีขึ้นไป
ความสูงเกิน 160 เซนติเมตร (น้ำหนักตัว ไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง – 100)

6.5 การแข่งขันสปรตฟิสคอาวูโสชาย แบ่งเป็น 3 รุ่น

6.5.1 สปรตฟิสคอาวูโสชาย อายุ 40 – 49 ปี ความสูงไม่เกิน 170 เซนติเมตร
(น้ำหนักตัว ไม่เกินจากเกณฑ์ ความสูง – 100)

6.5.2 สปรตฟิสคอาวูโสชาย อายุ 40 – 49 ปี ความสูงเกิน 170 เซนติเมตร ขึ้นไป
(น้ำหนักตัวไม่เกิน จากเกณฑ์ ความสูง – 100)

6.5.3 สปรตฟิสคอาวูโสชาย อายุ 50 ปีขึ้นไป (น้ำหนักตัวไม่เกิน จากเกณฑ์ ความสูง – 100)

7 จำนวนผู้เข้าร่วมการแข่งขัน (นักกีฬา ผู้ควบคุมทีม และผู้ฝึกสอน)

7.1 จำนวนนักกีฬาภาคละ 3 คนต่อรุ่น รวม 42 คน (ชาย 30 คน, หญิง 12 คน) ในกรณีที่ไม่มีนักกีฬาสมัครทุกรุ่น ก็สามารถส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้รุ่นละ 3 คนต่อภาค รวมแล้วจะต้องไม่เกิน 42 คนต่อภาค

ทั้งนี้ หากมีนักกีฬาไม่ครบตามจำนวนที่กำหนด ให้สมาคมฯเป็นผู้พิจารณาเพิ่มเติม

7.2 จำนวนผู้ควบคุมทีม และผู้ฝึกสอน ใช้อัตราส่วนนักกีฬา ต่อ ผู้ควบคุมทีมหรือผู้ฝึกสอน 5 – 1 คน ดังนี้

- ผู้ควบคุมทีมหรือผู้ฝึกสอน 1 คน ต่อ นักกีฬา 1 – 5 คน
- ผู้ควบคุมทีมหรือผู้ฝึกสอน 2 คน ต่อ นักกีฬา 6 – 10 คน
- ผู้ควบคุมทีมหรือผู้ฝึกสอน 3 คน ต่อ นักกีฬา 11 คนขึ้นไป

7.3 นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันระดับชาติ ต้องมีรายชื่อที่ผ่านการคัดเลือกระดับภาคเท่านั้น

7.4 โดยแบ่งภาคออกเป็น 5 ภาค ดังนี้

ภาค 1 ประกอบด้วย 14 จังหวัด คือ

- | | | |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. กรุงเทพมหานคร | 2. จังหวัดจันทบุรี | 3. จังหวัดฉะเชิงเทรา |
| 4. จังหวัดชลบุรี | 5. จังหวัดตราด | 6. จังหวัดนนทบุรี |
| 7. จังหวัดปทุมธานี | 8. จังหวัดระยอง | 9. จังหวัดสมุทรปราการ |
| 10.จังหวัดสมุทรสงคราม | 11.จังหวัดสมุทรสาคร | 12.จังหวัดสระแก้ว |
| 13.จังหวัดนครนายก | 14.จังหวัดปราจีนบุรี | |

ภาค 2 ประกอบด้วย 14 จังหวัด คือ

- | | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1. จังหวัดกาญจนบุรี | 2. จังหวัดลพบุรี | 3. จังหวัดนครสวรรค์ |
| 4. จังหวัดราชบุรี | 5. จังหวัดชัยนาท | 6. จังหวัดพระนครศรีอยุธยา |
| 7. จังหวัดสุพรรณบุรี | 8. จังหวัดสิงห์บุรี | 9. จังหวัดสระบุรี |
| 10.จังหวัดอ่างทอง | 11.จังหวัดอุทัยธานี | 12.จังหวัดเพชรบุรี |
| 13.จังหวัดนครปฐม | 14.จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ | |

ภาค3 ประกอบด้วย 20 จังหวัด คือ

- | | | |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. จังหวัดกาฬสินธุ์ | 2. จังหวัดขอนแก่น | 3. จังหวัดชัยภูมิ |
| 4. จังหวัดนครพนม | 5. จังหวัดนครราชสีมา | 6. จังหวัดบุรีรัมย์ |
| 7. จังหวัดมุกดาหาร | 8. จังหวัดมหาสารคาม | 9. จังหวัดยโสธร |
| 10.จังหวัดร้อยเอ็ด | 11.จังหวัดเลย | 12.จังหวัดศรีสะเกษ |
| 13.จังหวัดสกลนคร | 14.จังหวัดสุรินทร์ | 15.จังหวัดหนองคาย |
| 16.จังหวัดหนองบัวลำภู | 17.จังหวัดอุดรธานี | 18.จังหวัดอุบลราชธานี |
| 19.จังหวัดอำนาจเจริญ | 20. จังหวัดบึงกาฬ | |

ภาค 4 ประกอบด้วย 14 จังหวัด คือ

- | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------|
| 1. จังหวัดกระบี่ | 2. จังหวัดชุมพร | 3. จังหวัดตรัง |
| 4. จังหวัดนครศรีธรรมราช | 5. จังหวัดนราธิวาส | 6. จังหวัดปัตตานี |
| 7. จังหวัดพังงา | 8. จังหวัดพัทลุง | 9. จังหวัดภูเก็ต |
| 10. จังหวัดยะลา | 11. จังหวัดระนอง | 12. จังหวัดสงขลา |
| 13. จังหวัดสตูล | 14. จังหวัดสุราษฎร์ธานี | |

ภาค 5 ประกอบด้วย 15 จังหวัด คือ

- | | | |
|---------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. จังหวัดกำแพงเพชร | 2. จังหวัดเชียงราย | 3. จังหวัดเชียงใหม่ |
| 4. จังหวัดตาก | 5. จังหวัดน่าน | 6. จังหวัดพะเยา |
| 7. จังหวัดพิจิตร | 8. จังหวัดพิษณุโลก | 9. จังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 10. จังหวัดแพร่ | 11. จังหวัดแม่ฮ่องสอน | 12. จังหวัดลำปาง |
| 13. จังหวัดลำพูน | 14. จังหวัดสุโขทัย | 15. จังหวัดอุตรดิตถ์ |

8. หลักเกณฑ์และวิธีการจัดการแข่งขัน

8.1 การแข่งขันระดับจังหวัด ให้มีการคัดเลือกนักกีฬาตัวแทนของจังหวัด โดยให้จังหวัดเป็นผู้ดำเนินการคัดเลือก แต่ละจังหวัดสามารถส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันระดับภาคได้ไม่เกิน รุ่นละ 2 คน

8.2 การแข่งขันระดับภาค ต้องจัดให้มีการแข่งขันคัดเลือกในทุกภาค เพื่อตรวจสอบคุณสมบัติและกำหนดรุ่นการแข่งขัน ตามคุณสมบัติ น้ำหนัก และส่วนสูง อย่างถูกต้องชัดเจนในระดับภาค เพื่อการแข่งขันระดับชาติ ตามระเบียบข้อบังคับในการแข่งขัน ของสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสนานาชาติ (WBPF และ ABBF), ระเบียบและกติกากการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนส ของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย โดยคัดนักกีฬาภาคละ 3 คนต่อรุ่น

8.3 กรณีการแข่งขันระดับภาค หากภาคใดที่มีนักกีฬาสสมัครเข้าร่วมการแข่งขันจำนวนไม่มาก อาจไม่ต้องจัดการแข่งขัน แต่ต้องจัดให้มีการประชุมผู้ควบคุมทีม และนักกีฬาต้องเดินทางมารายงานตัว เพื่อตรวจสอบคุณสมบัติ และทำการสาธิตการแข่งขัน

8.4 การแข่งขันระดับชาติ นักกีฬาจะต้องลงทำการแข่งขัน ในประเภทและรุ่นการแข่งขัน ที่ได้ทำการคัดเลือกมาในระดับภาคเท่านั้น หากนักกีฬาไม่สามารถปฏิบัติตามคุณสมบัติ น้ำหนักและส่วนสูง ตามประเภทและรุ่นการแข่งขันที่ได้ทำการคัดเลือกมาในระดับภาค จะถูกตัดออกจากการแข่งขันทันที

9. ข้อปฏิบัติในการแข่งขัน

ผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนจะต้องปฏิบัติตามระเบียบและกติกาของการกีฬาแห่งประเทศไทย กติกาของสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสนานาชาติ (WBPF และ ABBF) ระเบียบและกติกากการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนส ของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2551

- 9.1 การประชุมผู้ควบคุมทีมหรือผู้จัดการทีมต้องมีขึ้นก่อนการแข่งขัน 1 วัน ผู้จัดการทีมหรือผู้แทนของแต่ละทีมต้องเข้าร่วมประชุมอย่างน้อยทีมละ 1 คน หากจังหวัดใดไม่มีผู้เข้าร่วมประชุม จะต้องยอมรับและปฏิบัติตามมติของที่ประชุมทุกประการ
- 9.2 ต้องแนะนำนักกีฬาและทำความเข้าใจเรื่องการแข่งขันทำบั้งคับ, ฟรีโพลซิ่ง, โพลสดาว์น และกติกากการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนส ทั้งประเภทชายและหญิงตามระเบียบอย่างถูกต้อง

- 9.3 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง นักกีฬาต้องมารายงานตัวเพื่อลงทะเบียนก่อนล่วงหน้าอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
- 9.4 ต้องจำ วัน เวลา สถานที่ชั่งน้ำหนักตัวและวัดส่วนสูงของนักกีฬา ในการแข่งขันให้ถูกต้อง หากผิดพลาด นักกีฬาจะต้องถูกตัดชื่อออกจากการแข่งขัน โดยจะทำการชั่งน้ำหนักตัวและวัดส่วนสูงเป็นรุ่น จากนั้นจะไปหามาก
- 9.5 แผ่นซีดีเพลงของนักกีฬา ต้องนำส่งคณะกรรมการจัดการแข่งขันในวันชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเท่านั้น
- 9.6 ผู้จัดการทีมและตัวนักกีฬา ต้องแน่ใจว่านักกีฬาเข้าแข่งขันในรุ่นน้ำหนักตัวใดหรือรุ่นความสูงใด ถ้า นักกีฬาที่ไม่สามารถทำน้ำหนัก หรือรุ่นความสูงได้ตามปกติ จะถูกเลื่อนขึ้นไปทำการแข่งขันในรุ่นน้ำหนัก และรุ่นส่วนสูงถัดไปทันที โดยต้องไม่ทำให้นักกีฬาในรุ่นถัดไป มีจำนวนนักกีฬา เกินจังหวัดละ 2 คน
- 9.7 นักกีฬาที่ผ่านการคัดเลือกและได้เป็นตัวแทนแล้ว หากในการแข่งขันระดับชาติ นักกีฬา ไม่สามารถทำน้ำหนักหรือส่วนสูง ตามกฎกติกาการแข่งขันในรุ่นที่ผ่านการคัดเลือกมาแล้วจะถูกตัดสิทธิ์ทันที
- 9.8 เมื่อนักกีฬาชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงผ่านแล้ว คณะกรรมการ จะให้นักกีฬาจับหมายเลขประจำตัวผู้เข้าแข่งขันทันที และนักกีฬาต้องติดหมายเลขประจำตัวนี้ ขณะทำการแข่งขัน ทางด้านซ้ายของกางเกง แข่งขันนักกีฬาเท่านั้น
- 9.9 ผู้แข่งขันคนใดได้รับการเสนอชื่อส่งเข้าแข่งขันจากต้นสังกัดแล้วไม่เข้าร่วมการแข่งขัน และหรือไปปรากฏตัวต่อผู้ชม โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้แทนสมาคมและต้นสังกัด จะถูกปรับเป็นเงิน จำนวน 2,000 บาท (สองพันบาท) และผู้เข้าแข่งขันผู้นั้นจะถูกคณะกรรมการควบคุมวินัยของสมาคมฯ สั่งพักการแข่งขัน ตามมติคณะกรรมการสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย
- 9.10 นักกีฬาที่ผ่านเข้ารอบชิงชนะเลิศ 5 คน สุดท้าย จะต้องแสดงท่าฟรีโฟลซึ่งประกอบเพลงเป็นเวลาไม่เกิน 1 นาทีต่อคน
- 9.11 ในประเภทของกีฬาฟิตเนสให้เป็นไปตามข้อบังคับของการแข่งขันกีฬาฟิตเนส ของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2551 และสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสนานาชาติ (WBPF และ ABBF)
- 9.12 ผู้แข่งขันที่ตรวจพบการใช้สารต้องห้ามในนักกีฬา จะต้องถูกดำเนินการตามพระราชบัญญัติ ควบคุมการใช้สารต้องห้ามทางการกีฬา พ.ศ. 2555 พร้อมยึดเหรียญรางวัลและใบประกาศนียบัตรคืน กกท. และผู้ควบคุมทีมดังกล่าว จะต้องรับโทษด้วย ตามแต่คณะกรรมการเห็นสมควร

10 การแต่งกายของนักกีฬา

- 10.1 การแข่งขันเพาะกาย เครื่องแต่งกายขณะทำการแข่งขันของนักกีฬาเพาะกายทั้งชายและหญิง จะต้องปฏิบัติดังนี้
- (ก) นักกีฬาชายใส่กางเกงเพาะกายสีดำ ไม่สวมรองเท้า, นักกีฬาหญิงใส่ชุดบิกินี 2 ชิ้น สีเข้ม ไม่สวมรองเท้า ผู้แข่งขันจะต้องสวมชุดกีฬาเพาะกายที่มีความกระชับ และต้องมีซับในดูเรียบร้อย ชุด แข่งขัน จะต้องมียี่เดียวกันทั้งชุด ห้ามใช้ชุดแข่งขันที่มีลวดลาย หรือมีหลายสีในตัวเดียวกันหรือมีวัสดุที่เป็นโลหะ ชุดที่มีการเดินเส้นทองเส้นเงิน ไม่อนุญาตให้ใช้ในการแข่งขัน
- (ข) ชุดที่ใช้แข่งขัน การใช้สีทาผิว ครีมหาผิว และการทาน้ำมัน จะต้องตรวจ ให้เรียบร้อย ไม่ผิดกติกาการแข่งขัน และห้ามใส่เครื่องประดับทุกชนิดในการแข่งขัน
- (ค) ผู้แข่งขันทั้งหมด จะต้องแต่งกายด้วยชุดดังกล่าว ในขณะที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง เพื่อให้คณะกรรมการตรวจสอบความถูกต้องตามระเบียบ และต้องสวมใส่ชุดดังกล่าวในการแข่งขัน ทั้งในรอบคัดเลือกและรอบตัดสิน ผู้แข่งขันไม่มีสิทธิ์แต่งกายอย่างอื่นในการแข่งขัน
- 10.2 การแข่งขันเพาะกายการแสดงตัวบนเวที

- (ก) ห้ามมิให้ผู้แข่งขันสวมสิ่งใดๆ เช่น รองเท้า แว่นตา นาฬิกา กำไล ตุ้มหู สร้อยคอ เครื่องประดับ หรือของเทียมใดๆ ที่มีรูปร่างดังกล่าว และห้ามผู้แข่งขันเคี้ยวหมากฝรั่งหรือลูกอม ขณะอยู่บนเวที
- (ข) ห้ามทาน้ำมันบนร่างกายมากเกินไป เป็นสิ่งที่ต้องห้ามในการแข่งขันอย่างไรก็ตามน้ำมันทาตัว ครีมทาผิว หรือครีมให้ความชุ่มชื้น อาจนำมาใช้ในปริมาณที่เหมาะสม

10.3 การแข่งขันแอธเลติกฟิสิก

- นักกีฬาชาย สวมกางเกงแข่งขัน (Trunks) สีดำ ที่มีข้อกำหนดเหมือนกีฬาเพาะกายทุกประการ แต่ขอบกางเกงแข่งขันด้านข้าง จะต้องมีความหนา ประมาณ 1 ฝ่ามือ (3-4 นิ้ว) ไม่สวมรองเท้า
- นักกีฬาหญิง สวมใส่ชุดบิกินี 2 ชั้น เหมือนนักกีฬาเพาะกายหญิง สวมรองเท้าส้นสูง

10.4 การแข่งขันฟิตเนส

- รอบพิจารณาสร้อยระ นักกีฬาชาย สวมกางเกงแข่งขัน (Trunks) สีดำ ที่มีข้อกำหนดเหมือนกีฬาเพาะกายทุกประการ แต่ขอบกางเกงแข่งขันด้านข้าง จะต้องมีความหนา 15 ซม.
- รอบพิจารณาสร้อยระ นักกีฬาหญิง สวมใส่ชุดบิกินี 2 ชั้น สวมรองเท้าส้นสูง ใช้บิกินีหลากสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้
- รอบการแสดงท่าชุดประกอบเพลง ทั้งชายและหญิง ผู้แข่งขันจะเลือกเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับรูปแบบของเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน เสื้อที่ใส่อย่างน้อยต้องมีลักษณะเป็นเสื้อกล้าม ห้ามถอดเสื้อ

10.5 การแข่งขันโมเดลฟิสิกหญิง และสปอร์ตฟิสิกหญิง

นักกีฬาสวมใส่ชุดบิกินี 2 ชั้น สวมรองเท้าส้นสูง ใช้บิกินีหลากสีที่มีการตกแต่งได้ และสามารถใส่เครื่องประดับได้

10.6 การแข่งขันสปอร์ตฟิสิกชาย

นักกีฬาสวมกางเกงขาสั้นอัสระ(คล้ายกางเกงชายหาด) ความยาวของกางเกง ประมาณเหนือหัวเข่า ไม่สวมรองเท้า

10.7 ชุดบิกินีที่นักกีฬาหญิงใช้ในการแข่งขันทุกประเภทการแข่งขัน จะต้องถูกต้องตามระเบียบการแข่งขันของสมาคม โดยบิกินีท่อนล่าง ด้านหน้าและด้านหลัง ต้องปิดครึ่งหนึ่งของสะโพก และบิกินีท่อนบนจะต้องดูกระชับปกปิดมิดชิด หากบิกินีที่สวมใส่ไม่ถูกต้องตามระเบียบ จะไม่ได้รับสิทธิเข้าร่วมทำการแข่งขัน

10.8 รองเท้าส้นสูงของนักกีฬาหญิง สวมใส่คัทชู หรือส้นสูงที่มีแผ่นปิดด้านหน้า และมีสายรัดส้นเท้า ความสูงของส้นรองเท้าด้านหน้าไม่เกิน 1 ซม. และความสูงของส้นรองเท้าด้านหลังไม่เกิน 10 ซม. ไม่อนุญาตให้ใช้รองเท้าส้นตึกหรือส้นเตารีด

11 มารยาทของนักกีฬา และเจ้าหน้าที่

นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ จะต้องตระหนักว่า การกระทำและการตัดสินใจใดๆ จะมีผลกระทบต่อชื่อเสียงอันดีงามของกีฬาเพาะกายและฟิตเนส และควรตระหนักถึงความรับผิดชอบ และคำปฏิญาณตน ดังนี้

1. จะกระทำการใด ๆ ด้วยความซื่อสัตย์ ปราศจากอคติ เพื่อเป้าหมายในการรักษากฎและระเบียบในการแข่งขัน
2. จะดูแลรักษาผลประโยชน์ของผู้แข่งขันทุกคน โดยอยู่บนพื้นฐานความเท่าเทียมกัน
3. จะร่วมมือแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุด เพื่อการแข่งขัน เพื่อผลประโยชน์ของผู้เข้าแข่งขัน เจ้าหน้าที่ และผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน
4. จะเคารพความรู้สึก และความต้องการแข่งขัน ของนักกีฬาเพาะกายและฟิตเนส และจะสนับสนุนให้พวกเขาได้เข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกที่ดีในการแข่งขัน
5. จะปฏิบัติหน้าที่เพื่อให้การแข่งขันประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ และจะประสานงานด้วยความเต็มใจ รวดเร็ว กับผู้บริหารและเจ้าหน้าที่คนอื่นๆ ที่ได้รับการแต่งตั้งในการปฏิบัติงานอย่างเป็นทางการ

6. จะประสานความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ ที่ทำการควบคุมการแข่งขัน โดยปฏิบัติหน้าที่ในการตัดสินด้วยความชัดเจน และรวดเร็วตามขั้นตอนวิธีการตัดสินตามกฎกติกาการแข่งขัน และตามวัตถุประสงค์ของการแข่งขัน
7. จะละเว้นจากการโน้มน้าว และสิ่งที่จะเข้ามามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้ตัดสิน หรือเจ้าหน้าที่คนอื่น ๆ และจะเคารพต่อความคิดเห็นและการตัดสินใจส่วนบุคคล
8. จะรักษาเกียรติของตนในเรื่องการให้ความเห็นที่ตรงไปตรงมา และจะยึดมั่นในมาตรฐานที่เจ้าหน้าที่พึงต้องกระทำ

12 การประท้วง

12.1 ในการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนสไม่มีการประท้วงทางเทคนิคไม่ว่ากรณีใดๆ ให้ถือผลการตัดสินของกรรมการผู้ตัดสินเป็นที่สิ้นสุด

12.2 การประท้วงคุณสมบัติของนักกีฬาหัวหน้าคณะนักกีฬาจังหวัดเป็นผู้ยื่นประท้วงเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมเอกสารหลักฐานต่อประธานกรรมการพิจารณาการประท้วงคุณสมบัติของนักกีฬา และวางเงินประกันการประท้วง เป็นเงิน 10,000 บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

13 คุณสมบัติของผู้ตัดสิน และผู้ชี้ขาด ต้องมีดังนี้

13.1 ผู้ตัดสินกีฬาเพาะกายและฟิตเนส ต้องเป็นผู้ผ่านการอบรมจากสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย หรือการกีฬาแห่งประเทศไทย หรือเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติผ่านการตัดสินระดับชาติ หรือระดับนานาชาติ และผู้ตัดสินที่มีคุณสมบัติดังกล่าว ต้องขึ้นทะเบียนกับการกีฬาแห่งประเทศไทย หรือสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย และได้รับการพิจารณาจากสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย เสนอรายชื่อส่งให้การกีฬาแห่งประเทศไทย แต่งตั้งให้ไปปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ตัดสิน

13.2 การปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินต้องตระหนักถึง ความบริสุทธิ์และความยุติธรรมในการตัดสินโดยเฉพาะในกรณีมีส่วนได้ส่วนเสียที่มีส่วนเกี่ยวข้อง หรืออาจจะมีส่วนเกี่ยวข้องในการปฏิบัติหน้าที่ เพื่อมิให้เกิดคำครหา อันเชื่อได้ว่าไม่โปร่งใสหรือไม่ยุติธรรมในการตัดสิน

13.3 บัตรประจำตัวผู้ตัดสิน สมาคมฯจะเป็นผู้ออกให้ผู้ตัดสินที่ได้รับการขึ้นทะเบียนกับทางสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทยเท่านั้น

13.4 การตัดสินในการแข่งขันที่ได้รับการอนุญาตจากสมาคมฯทุกคนปรารถนาจะเป็นผู้ตัดสินในการแข่งขันที่สมาคมฯ อนุญาต โดยผู้ตัดสินจะต้องมีบัตรประจำตัวผู้ตัดสินของสมาคมฯ ที่ยังไม่หมดอายุ บัตรดังกล่าวจะต้องยื่นให้กับหัวหน้าผู้ตัดสินของสมาคมฯ ในการประชุมผู้ตัดสิน ก่อนการแข่งขันจะเริ่มขึ้น โดยจะจัดขึ้นก่อนหรือหลัง การประชุมผู้ควบคุมทีม และการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง ก็ได้ โดยคณะกรรมการของสมาคมฯ จะทำการคัดเลือกบุคคล ซึ่งได้รับการพิจารณาแล้วว่า มีคุณสมบัติเหมาะสมที่สุด เป็นผู้ทำหน้าที่ผู้ตัดสิน ผู้ตัดสินที่ได้รับคัดเลือก จะต้องทำหน้าที่ตั้งแต่รอบคัดเลือกจนถึงรอบสุดท้าย บัตรประจำตัวผู้ตัดสินจะถูกส่งคืน เมื่อการตัดสินสิ้นสุด

13.5 การสรรหาผู้ตัดสินโดยปกติหัวหน้าผู้ตัดสินและผู้ตัดสิน ได้รับการแต่งตั้งโดยสมาคมฯ เพื่อรักษากฎระเบียบ ซึ่งได้มีการพยายามสรรหาเพื่อให้แน่ใจว่า คณะผู้ตัดสินที่ได้รับการคัดเลือกมา มีคุณสมบัติเหมาะสมและสามารถรักษากฎระเบียบได้ สมาคมฯจะให้ความยุติธรรมและความเท่าเทียมกันในการเสนอผู้ตัดสินภาคละ 1 คน หรือตามความเหมาะสม โดยจำนวนผู้ทำหน้าที่ผู้ตัดสินจะต้องไม่น้อยกว่า 5 คน

13.6 ความถูกต้องในการตัดสินผู้ตัดสินและเจ้าหน้าที่ ซึ่งปฏิบัติตามหน้าที่ในกีฬาเพาะกายและฟิตเนส ต้องมั่นใจว่า นักกีฬาจะได้รับการตัดสินโดยผู้ตัดสินที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่สุดในการทำหน้าที่ผู้ตัดสิน โดยกรรมการเทคนิคของสมาคมฯ ได้รับอำนาจในการตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจว่ากฎระเบียบ และกติกาต่าง ๆ ได้รับการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสมาคมกีฬาเพาะกายแห่งประเทศไทย (TBPA) และกฎระเบียบของสหพันธ์กีฬาเพาะกายและฟิตเนสนานาชาติ (WBPF และ ABBF)

13.7 การปฏิบัติตัวของผู้ตัดสินหัวหน้าผู้ตัดสินจะต้องชี้แจงถึงระเบียบการปฏิบัติตัวของผู้ตัดสิน เพื่อยึดถือปฏิบัติ

อย่างเคร่งครัด ทั้งในรอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ โดยผู้ตัดสินอาจอุทธรณ์ข้อพิพาท ด้วยการตัดออกจากการเป็นผู้ตัดสินทันที หากผู้ตัดสินมีการกระทำผิด ดังต่อไปนี้

- 13.7.1 ทะเลาะกับผู้ตัดสินคนใดคนหนึ่ง หรือหลายๆคน
- 13.7.2 พยายามเข้าไปมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้ตัดสินคนใดคนหนึ่ง หรือหลายๆคน
- 13.7.3 ถ่ายภาพ ขณะปฏิบัติหน้าที่ผู้ตัดสิน
- 13.7.4 ตัดสินขณะอยู่ในอาการมึนเมาจากสิ่งเสพติดต่างๆ เช่น ยาบ้า สุรา และอื่นๆ
- 13.7.5 พุดคุย หรือปรึกษากันในระหว่างตัดสิน
- 13.7.6 ผู้ตัดสินต้องแต่งกาย ตามระเบียบของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

14. โลโก้สำหรับนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ ที่ลงทำการแข่งขัน

1. สำหรับเครื่องหมายการค้า คำโฆษณา หรือสัญลักษณ์อันเป็นการโฆษณาที่มีลิขสิทธิ์ประโยชน์ของเกมส์การแข่งขัน ให้มีขนาดไม่เกิน 2×3 นิ้ว จำนวน 1 จุดเท่านั้น และห้ามนำตรา หรือเครื่องหมายการค้าที่เป็นการประชาสัมพันธ์การขาย หรือเกี่ยวข้องกับบุหรีและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใส่ลงทำการแข่งขันโดยเด็ดขาด
2. อนุญาตให้ใช้ชื่อจังหวัดมีขนาดตัวอักษรสูงไม่เกิน 5 ซม. จำนวนไม่เกิน 1 แถว เท่านั้น
3. ไม่อนุญาตให้ติดธงชาติลงทำการแข่งขัน
4. หากมีข้อขัดแย้งกับกฎ ระเบียบ กติกา ของสหพันธ์กีฬานั้นๆ ให้ กกท. พิจารณาอนุญาตเป็นกรณี

15. รางวัลการแข่งขันประเภทบุคคล ผู้ชนะแต่ละรุ่นจะได้รับเหรียญรางวัล ดังนี้

- | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|
| รางวัลที่ 1 | เหรียญชูปทอง | และประกาศนียบัตร |
| รางวัลที่ 2 | เหรียญชูปเงิน | และประกาศนียบัตร |
| รางวัลที่ 3 | เหรียญชูปทองแดง | และประกาศนียบัตร |
| รางวัลที่ 4 - 5 | ประกาศนียบัตร | |

รางวัลนักกีฬาดีเด่นชาย/หญิง โล่รางวัลนักกีฬาดีเด่นและประกาศนียบัตร

รางวัลผู้ฝึกสอนดีเด่นทีมชาย/ทีมหญิง โล่รางวัลผู้ฝึกสอนดีเด่นและประกาศนียบัตร

หมายเหตุ เหรียญรางวัลและใบประกาศนียบัตรทางจังหวัดเจ้าภาพเป็นผู้ดำเนินการจัดเตรียมไว้ให้สำหรับโล่รางวัลนักกีฬาดีเด่น/ผู้ฝึกสอนดีเด่น กกท. เป็นผู้ดำเนินการให้

16. กำหนดจำนวนรายการแข่งขัน และจำนวนเหรียญรางวัลรวมทั้งหมด ดังนี้

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 15.1 รายการที่แข่งขัน | จำนวน 14 รายการ |
| 15.2 เหรียญชูปทอง | จำนวน 14 เหรียญ |
| 15.3 เหรียญชูปเงิน | จำนวน 14 เหรียญ |
| 15.4 เหรียญชูปทองแดง | จำนวน 14 เหรียญ |
| 15.5 ประกาศนียบัตร | จำนวน 70 ใบ |

17. จำนวนผู้ตัดสิน

1. ผู้แทนสมาคม จำนวน 1 คน
2. วิทยากร จำนวน 2 คน
3. ผู้ตัดสิน จำนวน 24 คน

18. พิธีมอบเหรียญรางวัล

1. ให้นักกีฬาผู้ที่ได้รับรางวัลการแข่งขันเป็นผู้รับรางวัลด้วยตนเอง และแต่งกายด้วยชุดแข่งขัน หรือแต่งกายด้วยชุดวอร์มทั้งชุด ซึ่งเป็นแบบชุดวอร์มของจังหวัดที่นักกีฬาสังกัด

2. พิธีเชิญธงฉลองเหรียญรางวัลให้ใช้เพลง “ประจำจังหวัด” ของจังหวัดที่ชนะเลิศ หากจังหวัดนั้นๆ ไม่มีเพลงประจำจังหวัดให้ใช้เพลง “วันแห่งชัย” ของการกีฬาแห่งประเทศไทยแทน

19. การประชุมผู้จัดการทีม

1. ผู้จัดการทีมหรือผู้ฝึกสอน ถ้าไม่เข้าร่วมประชุมจะต้องยอมรับมติที่ประชุม
2. ผู้จัดการทีมหรือผู้ฝึกสอน ที่มีรายชื่อตามบัญชีรายชื่อเท่านั้น ที่มีสิทธิเข้าร่วมประชุมถ้าไม่เข้าประชุมจะงดเบี้ยเลี้ยง และผู้แทนสมาคมกีฬาฯ รายงานให้ กกท. และผู้ว่าราชการจังหวัดนั้นๆ ทราบ
3. ไม่อนุญาตให้นักกีฬาเข้าร่วมประชุมผู้จัดการทีมเพื่อทำหน้าที่แทน ยกเว้นบางชนิดกีฬาที่กติกากำหนด การแข่งขันระบุให้นักกีฬามาแสดงตัว
4. ในกรณีที่ต้องการเปลี่ยนแปลงรายชื่อผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนจะต้องทำหนังสือถึงการกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อยืนยันการเปลี่ยนแปลง และแจ้งต่อผู้แทนสมาคมกีฬาที่มีการจัดการแข่งขัน ในชนิดกีฬานั้นๆ ทราบ ต่อไป

20. หลักเกณฑ์ในการพิจารณานักกีฬาดีเด่น และผู้ฝึกสอนดีเด่น

หลักเกณฑ์การพิจารณานักกีฬาดีเด่น

1. เป็นนักกีฬาที่ชนะเลิศในการแข่งขันแต่ละรายการ
2. เป็นนักกีฬาที่มีทักษะและเทคนิคการเล่นที่สูง
3. เป็นนักกีฬาที่มีมารยาทและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
4. เป็นนักกีฬาที่ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกาการแข่งขัน ข้อบังคับของสมาคมฯ และการกีฬาแห่งประเทศไทย
5. อื่น ๆ ตามมติข้อตกลงในที่ประชุมของกรรมการสรรหา

หลักเกณฑ์การพิจารณาผู้ฝึกสอนดีเด่น

1. ผู้ฝึกสอนดีเด่น ต้องมีรายชื่อปรากฏในบัญชี กกท. ในการเข้าร่วมการแข่งขันและปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ฝึกสอนในชนิดกีฬานั้นๆ เท่านั้น
2. ผู้ฝึกสอนดีเด่น ต้องเป็นผู้ที่มีมารยาทดี และมีนักกีฬาได้รับเหรียญรางวัลเหรียญทองมากที่สุด ถ้าเหรียญทองเท่ากันให้พิจารณาเหรียญเงินและเหรียญทองแดงตามลำดับ
3. เป็นผู้ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกาการแข่งขัน ข้อบังคับของสมาคมฯ และการกีฬาแห่งประเทศไทย
4. อื่น ๆ ตามมติข้อตกลงในที่ประชุมของกรรมการสรรหา

21. กำหนดการแข่งขัน

กำหนดการแข่งขันกีฬาเพาะกายและฟิตเนส
กีฬาอาวุโสแห่งชาติ ครั้งที่ 4 (พ.ศ. 2565)

ณ จังหวัดพัทลุง

- วันที่ 2565 - อบรมเจ้าหน้าที่
- วันที่ 2565 - ประชุมผู้จัดการทีม
- วันที่ 2565 - แข่งขันวันแรก
- วันที่ 2565 - แข่งขันวันที่สอง
- วันที่ 2565 - แข่งขันวันที่สาม
- วันที่ 2565 - แข่งขันวันสุดท้าย

หมายเหตุ กำหนดการแข่งขันนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม