

# สมาคมพัฒนธรรมทางกายภาพ

## กฎและข้อกำหนดในการให้บริการ

### พันธกิจ

PCAจะทำงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยเพื่อพัฒนาและพัฒนาพัฒนธรรมทางกายภาพใน  
เชิงบวก

### บทนำ

เอกสารต่อไปนี้เป็นหน่วยงานควบคุมสำหรับสมาคมพัฒนธรรมทางกายภาพ(PCA) กฎ  
นโยบายเกณฑ์ คู่มือการบริหารสำหรับนักกีฬาสมัครเล่น PCA  
มีการสรุปดังต่อไปนี้

### ทั่วไป

คณะกรรมการ PCA ได้รับมอบหมายให้ดูแลและเรื่องทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง กับการแก้ไขหรือ  
เพิ่มเติมกฎ นโยบาย หรือหลักเกณฑ์ต่างๆ การตีความ กฎ นโยบาย หรือ หลักเกณฑ์ หากตั้ง  
คำถาม ชี้แจงและประกาศโดยคณะกรรมการPCA ในภายหลัง ให้ใช้ระบบลงคะแนนเสียงใน  
ระดับคณะกรรมการ กรรมการตามรัฐธรรมนูญ ประชาน ที่มีอำนาจเป็นพิเศษ ในการกำหนด  
เปลี่ยนแปลงหรือแนะนำคำวินิจฉัยหากจำเป็น

### ข้อตกลง

โปรแกรมเตอร์ นักกีฬา ผู้ให้บริการ หรือบุคคลในสังกัด จะต้องทำข้อตกลงต่างๆ ด้วยความ  
สมัครใจ และเจตจำนงเสรีของตัวเอง โดยการทำเช่นนั้นบุคคลภายนอกเหล่านี้จะต้องยอมรับกฎ  
ตามที่กำหนดไว้ในเอกสารและต้องปฏิบัติตามแนวทางการทำงานของ PCA

## ความรับผิดชอบ

โปรแกรมเมอร์ นักกีฬา ผู้ให้บริการหรือบุคคลในสังกัดต่างๆ จะไม่มีสิทธิ์เรียกร้องใดๆเหนือ PCA ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสูญเสียต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านการเงิน ความเสียหายต่อชื่อเสียง หรือการสูญเสียเวลา โปรแกรมเมอร์หรือผู้จัดงานจะต้องดำเนินการตามขั้นตอนที่จำเป็น เพื่อให้ความคุ้มครองทางการแพทย์ และการประกันภัยสำหรับเหตุการณ์ต่างๆ ที่พวกเขาจะมีอำนาจควบคุม

## สิทธิ์ของสื่อ

ภาพถ่าย การบันทึกวิดีโอหรือภาพอื่นๆ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน PCA จะถือเป็นภาพที่ได้รับมอบหมายและ PCA จะถือลิขสิทธิ์ผลงานหรือภาพดังกล่าว PCA ขอสงวนสิทธิ์ในการควบคุมการรับรองสื่อต่างๆ ทั้งหมดกับองค์กรสื่อในทุกกรณี ที่มีการเผยแพร่สื่อข่าวอย่างเป็นทางการ

## นักกีฬามืออาชีพ PCA

นักกีฬามืออาชีพ PCA จะได้รับการคัดเลือกจากนักกีฬาสมัครเล่นที่เก่งที่สุด ในกรณีนักกีฬามืออาชีพ PCA จะไม่สามารถกลับไปแข่งขันในฐานะนักกีฬาสมัครเล่นได้

## จรรยาบรรณ

นักกีฬา เจ้าหน้าที่ ผู้ตัดสิน หรือบริษัทในเครือ PCA โดยการมีส่วนร่วมตกลงที่จะปฏิบัติและให้เกียรติประมวลจริยธรรมของ PCA ตามที่ระบุไว้ในภาคผนวก A ของเอกสารนี้

## การแสดงรอบคัดเลือก PCA

การแสดงหรือการแข่งขันใดๆ ที่อนุญาตให้นักกีฬาสมัครเล่นได้รับคัดเลือกให้แข่งขันใน PCA National Final จะถือเป็นการแสดงที่มีคุณสมบัติ อาจมีการแสดงหรือการแข่งขันที่ PCA ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงอย่างเป็นทางการแต่มีข้อตกลงที่จัดเตรียมไว้ล่วงหน้า นักกีฬาอาจได้รับการคัดเลือกผ่านกระบวนการตัดสินของงานนั้น

PCA ที่มีคุณสมบัติครบถ้วนจะแสดงคลาสต่อไปนี้

<b>MEN</b>	<b>LADIES</b>
JUNIOR BODYBUILDING	BIKINI SHORT/TALL
FIRST TIMER BODYBUILDING	JUNIOR BIKINI
NOVICE BODYBUILDING	MASTERS BIKINI
MASTER OVER 40'S	BIKINI TRAINED
MASTERS OVER 50'S	TONED FIGURE
MEN'S PHYSIQUE	ATHLETIC FIGURE
JUNIOR MEN'S PHYSIQUE	TRAINED FIGURE
MASTER'S MEN'S PHYSIQUE	DISABILITY
CLASSIC BODYBUILDING	WELLNESS
DISABILITY	
Mr Bodybuilding Class 4	
Mr Bodybuilding Class 3	
Mr Bodybuilding Class 2	
Mr Bodybuilding Class 1	
Mr CLASS SHORT*	
Mr CLASS MEDIUM* f MAY BE USED IN SMALLER SHOWS	
Mr CLASS TALL*	

### **กฎการเข้าร่วม**

นักกีฬาทุกคนต้องเป็นสมาชิกของ PCA และการชำระค่าธรรมเนียมการลงทะเบียนการแสดงเข้าร่วมงานบนเวทีโดยไม่มีข้อยกเว้น

เป็นความรับผิดชอบของนักกีฬาที่แข่งขันกันในการทำให้ตัวเองตระหนักถึงกฎการแข่งขันที่เกี่ยวข้องทั้งหมดและปฏิบัติตามกฎเหล่านั้น

การเปลี่ยนแปลงของคลาส การละเว้นคลาส และคลาสเพิ่มเติมขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของ PCA / ผู้ให้การสนับสนุนแต่ต้องได้รับการอนุมัติจากหัวหน้าผู้ตัดสิน

นักกีฬาสามารถแข่งขันได้เพียงคลาสเดียวในคลาสที่มีคุณสมบัติต่างๆต่อการแสดง โปรมอเตอร์อาศัยในคลาสอื่นนอกจากคลาสที่มีคุณสมบัติเช่นกันแข่งขันใน พื้นที่เหล่านั้น สามารถเข้าร่วมแข่งขันเพิ่มเติม เช่น การแข่งขันในพื้นที่ท้องถิ่น และสามารถลงคลาสเพิ่มเติมได้

คลาสสัมพัทธ์อายุใด ๆ ก็ตามจะต้องให้นักกีฬาร่างบัตร์ประจำตัวเมื่อลงทะเบียนอายุขั้นต่ำในการแข่งขัน PCA คือ 16 ปี

การแสดงรอบคัดเลือกที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมดจะดำเนินการเป็นกิจกรรมแบบวิ่งผ่าน นักกีฬาจะขึ้นเวทีเข้าร่วมและรับรางวัล ถ้วยรางวัล บัตรเชิญ ฯลฯ

เพลงประกอบต้องไม่มีคำสบถ คูหมิ่นหรือส่งเสริมความรุนแรงหรือความเกลียดชังทางเชื้อชาติ ในกรณีที่มีเพลงเหล่านี้จะหยุดเพลงทันที

ไม่อนุญาตให้โพสท่าลามกอนาจาร

นักกีฬาจะไม่นอนบนเวทีเมื่อทำการแสดงของแต่ละคน

หัวหน้าผู้ตัดสินมีอำนาจในกรณีพิเศษในการถอนหรือไม่อนุญาตให้นักกีฬาขึ้นเวทีหากรู้สึกว่่านักกีฬาไม่ถึงเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำ ขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับนักกีฬาที่แข่งขัน

## เกณฑ์ของ PCA

### MEN'S CLASSES

#### Men's Bodybuilding Classes

คลาสต่อไปนี้อยู่ในหมวดหมู่เฉพาะชาย

Junior Bodybuilding

First Timer' s Bodybuilding

Novice Bodybuilding

Masters Over 40s

Masters Over 50s

Disability Class

Mr Class 1

Mr Class 2

Mr Class 3

Mr Class 4

Also Tall, Medium & Short Height if the show is so designated

### **Judging Criteria**

คลาสเพาะกายทั้งหมดจะพิจารณาจาก กล้ามเนื้อ ความสมมาตร ความสมดุล และสัดส่วน การปรับสภาพและการนำเสนอการแสดงบนเวที มารยาท และ การฟอกหนังจะเป็นรากฐานของการตัดสินทั้งหมด

คลาสเพาะกายชายทั้งหมดจะใช้รูปแบบเดียวกัน:

ไม่อนุญาตให้ใส่เครื่องแต่งกายกางเกงที่มีโลโก้หรือลวดลาย

นักกีฬาควรมีขนตามร่างกาย ไม่อนุญาตให้ใช้เครื่องประดับร่างกาย

นักกีฬาจะเข้าสู่บนเวทีตามลำดับตัวเลขและยื่นเข้าแถวตามลำดับ

นักกีฬาจะทำการแสดงรอบไตรมาส

นักกีฬาจะทำท่าบังคับ

นักกีฬาจะทำการโพสต์ท่าเป็นรายบุคคล

นักกีฬาอาจถูกขอให้แสดงท่าฟรีสไตล์ เป็นกลุ่มนักกีฬาจะได้รับเหรียญรางวัล ถ้วยรางวัล บัตรเชิญ รอบชิงชนะเลิศ ฯลฯ

หลังจากนั้นนักกีฬาจะออกจากเวที

ในทุกครั้งนักกีฬาจะได้รับคำสั่งและคำแนะนำจาก MC, คณะกรรมการตัดสิน และ ผู้ช่วยเหลือ บนเวทีที่อาจได้รับมอบหมาย

### **Quarter Turns;**

ศีรษะ ต้อง หัน ไป ทาง เดียว กับ เท้า

ต้องเอามือออกห่างจากลำตัวเล็กน้อย

ห้ามบิดลำตัว เท้าต้องราบกับพื้น

ท่าบังคับมีดังนี้

Front Double Bicep

Front Lat Spread

Side Chest\*

Side Tricep\*

Rear Double Bicep

Rear Lat Spread

Abdominals & Thigh

Most Muscular

\* ในกรณีส่วนใหญ่นักกีฬาจะถูกขอให้แสดงท่า Tricep & Bicep เพียงด้านเดียวแต่ในการเปรียบเทียบนักกีฬาอาจได้รับเชิญให้แสดงด้านใดด้านหนึ่งของวัฒนธรรมโดยเฉพาะ

### **Individual Posing Routines**

นักกีฬาแต่ละคนจะได้รับอนุญาตให้วางท่าอิสระส่วนบุคคล 60 วินาทีกับเพลงที่พวกเขาเลือก ในทุกกรณีเพลงจะเริ่มเล่นนักกีฬาจะเข้าสู่เวทีเพื่อการโพสท่าต่างๆ ไม่อนุญาตให้โพสท่าลามกอนาจาร ท่า " Full Moon" นักกีฬาต้องไม่นอนบนเวทีระหว่างทำการโพสท่า กฎในการเข้าร่วม ห้ามมิให้ดนตรีมีภาษาหยาบคาย ดูหมิ่น หรือส่งเสริมความรุนแรงในกรณีที่เกิดปัญหาทางเทคนิคผู้จัดงานจะจัดเตรียมแท็กรักเพลงให้

### **JUNIOR BODYBUILDING**

การกำหนดอายุในการแข่งขันเพาะกายรุ่นจูเนียร์ อายุไม่เกิน 23 ปี เพื่อความกระจ่างชัดเจนจำกัดนี้ คือ 23 ปี & 364 วัน คำตัดสินนี้ยังใช้กับรอบชิงชนะเลิศของอังกฤษด้วย หากนักกีฬามีคุณสมบัติ ภายในช่วงอายุนั้นแต่ตกหล่นเมื่อถึงเวลาที่รอบชิงชนะเลิศมาถึง นักกีฬาจะได้รับอนุญาต ให้เปลี่ยนคลาสโดยปกติแล้วจะเป็นคลาสมือใหม่แต่โดยทั่วไปจะได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ PCA ก่อนหากจำเป็น

## **FIRST TIMERS CLASS**

คลาสนี้สำหรับนักกีฬาที่ไม่เคยขึ้นเวทีเลยก่อนหน้านี้ คลาสโมเดลการแสดงอิสระหรือการแสดง ในท้องถิ่นทำให้นักกีฬาไม่ผ่านการคัดเลือกสำหรับนักกีฬา TRUE First Time เท่านั้น ในกรณีที่ นักกีฬาได้รับเลือกสำหรับรอบชิงชนะเลิศของอังกฤษพวกเขาจะได้รับอนุญาตให้แข่งขันใน รายการ PCA ในอนาคตอย่างไรก็ตามหากนักกีฬาคนนั้นได้รับเลือกอีกครั้งเพื่อแข่งขันใน ประเภทอื่นในรอบชิงชนะเลิศเราจะยื่นกรานให้นักกีฬาเพิกถอนตัวจาก First Timers และจะให้แข่งขันในคลาสที่มีประสบการณ์มากขึ้น

## **NOVICE BODYBUILDING**

นักกีฬาที่ไม่ได้อยู่ใน 3 อันดับแรกของการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศระดับประเทศของสหพันธ์ใดๆจะถือว่าเป็น Novice คลาสแรก หรือ คลาสจูเนียร์ที่ได้รับการยกเว้นจากกฎนี้ Novice คลาสไม่สามารถย้ายระหว่างคลาสที่เปิดอยู่แล้วกลับไป Novice ได้ ข้อยกเว้นเดียวคือหากพวกเขาสามารถย้ายไปเพาะกายรุ่นเยาว์ได้ ในทุกกรณีนักกีฬาจะได้รับการสนับสนุนให้ย้ายออกจากคลาส Novice หากรู้สึกว่าคุณเขามีมาตรฐานเพียงพอที่จะทำท่ายในคลาสเปิด

## **MASTERS OVER 40' S**

ข้อกำหนดอายุในการแข่งขัน Masters Over 40s คือ นักกีฬาต้องมีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปในการแข่งขันรอบคัดเลือก ชายอายุ 39 ปีไม่สามารถแข่งขันด้วยความตั้งใจที่จะเป็น 40+ ในรอบชิงชนะเลิศ

## **MASTERS OVER 50' S**

ข้อกำหนดในการแข่งขัน MASTERS OVER 50's คือ นักกีฬาต้องมีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปในการแข่งขันรอบคัดเลือก ชายวัย 49 ปีไม่สามารถแข่งขันด้วยความตั้งใจที่จะเป็น 50+ ในรอบชิงชนะเลิศ

## **DISABILITY**

คลาสนี้เปิดให้เฉพาะนักกีฬาพิการเท่านั้น

Mr HEIGHT CLASSES ( 1, 2, 3, 4 & Tall, Medium, Short)

The Height Requirements are as follows;

Mr Class 4- 5 ft 4. 7 inches or under ( 167cm & under)

Mr Class 3- 5 ft 6. 1 inches to 5 ft 8inches ( 167. 1cm to 173cm)

Mr Class 2- 5 ft 8. 1 inches to 5 ft 10inches ( 173. 1 cm to 179cm)

Mr Class 1- 5 ft 10. 1 inches & over ( 179. 1 cm & over)

Mr Class Short - Up to & including 5ft 6 inches

Mr Class Medium - Over 5ft 6 & up to & including 5ft 10

Mr Class Tall- Over 5ft 10 inches

## **Classic Bodybuilding**

ในกลุ่มที่ใหญ่กว่า อาจแบ่งชั้นเรียนออกเป็น Tall & Short Classes

Short Class: สูงถึง 173 ซม. (5 ฟุต 8 นิ้ว)

Tall Class: สูงมากกว่า 173.1 ซม.

## **Judging Criteria**

\*\* เพื่อความชัดเจน: ไม่มีขีดจำกัดน้ำหนักต่อความสูงสำหรับชั้นเรียนนี้

Classic Bodybuilding Class จะถูกตัดสินจาก ความมีกล้ามเนื้อ สมมาตร สมดุล สัดส่วน การปรับสภาพและการนำเสนอ ผู้พิพากษาจะให้รางวัลแก่กายภาพที่แสดงถึงชุดที่สว่างามที่สุด โดยกล้ามเนื้อทุกกลุ่มจะไหลออกมาจากไหล่กว้าง นักกีฬาคควรมีขนาดเล็กที่เอวและมีขาที่แข็งแรงซึ่งผูกและเสริมส่วนบนของร่างกาย กิจวัตรการ โปสท่าเฉพาะบุคคลจะถูกทำเครื่องหมาย & ควรได้รับการพิจารณาจากผู้ตัดสินเมื่อประเมินคะแนน โดยรวมของนักกีฬา การปรากฏตัวบนเวที มารยาทและการฟอกสีผิวจะเป็นรากฐานของการตัดสินใจในการตัดสินทั้งหมด การแต่งกายจะเป็นการโปสท่าที่ไม่อนุญาตให้ใช้กางเกงมีโลโก้หรือลวดลาย นักกีฬาคควปราศจากขนตามร่างกาย ไม่อนุญาตให้ใช้เครื่องประดับใด ๆ



นักกีฬาจะเข้าสู่เวทีตามลำดับตัวเลขและขึ้นเรียงแถว

นักกีฬาจะแข่งรอบ Quarter Turns

นักกีฬาจะแสดงท่าบังคับ นักกีฬาอาจถูกขอให้แสดงแบบฟรีสไตล์ซึ่งจัดเป็นกลุ่ม

จากนั้น นักกีฬาจะได้รับเหรียญรางวัล ถ้วยรางวัล บัตรเชิญรอบชิงชนะเลิศ เป็นต้น....

จากนั้นนักกีฬาจะออกจากเวที ในทุกกรณีนักกีฬาจะได้รับการกำกับและสั่งสอนจาก MC, ผู้ตัดสิน และผู้ช่วยเวทีที่อาจได้รับการแต่งตั้ง

### Quarter Turns:

หัวต้องหันหน้าไปทางเดียวกับเท้า

มือต้องจับห่างจากลำต้นเล็กน้อย

ห้ามบิดลำตัว

เท้าต้องแบนราบกับพื้น

ท่าบังคับมีดังนี้

Front Double Bicep

Front Lat Spread

Side Chest\*

Side Tricep\*

Rear Double Bicep

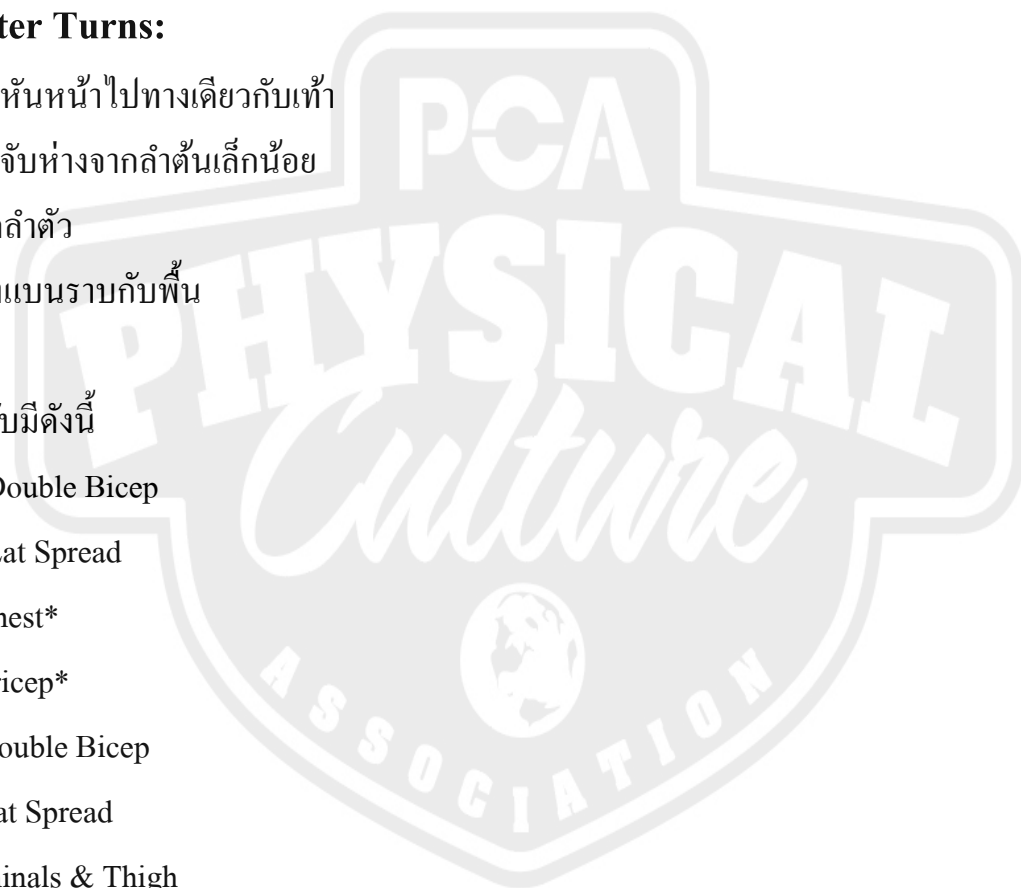
Rear Lat Spread

Abdominals & Thigh

Most Muscular

Classical pose of your choice

ในกรณีส่วนใหญ่นักกีฬาจะถูกขอให้แสดงเพียงด้านเดียวบนท่า Tricep & Bicep แต่ในการเปรียบเทียบพวกเขาอาจจะได้รับเชิญให้แสดงเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง



## **Individual Posing Routines**

นักกีฬาแต่ละคนจะได้รับอนุญาตให้โพสท่าแบบอิสระ 60 วินาทีต่อเพลงตามใจชอบ ในทุกกรณีดนตรีจะเริ่มเล่น นักกีฬาจะเข้าสู่เวทีเพื่อแสดงกิจวัตรประจำวันของพวกเขา ไม่อนุญาตให้โพสท่าลามกหรืออนาจาร ไม่อนุญาตให้ใช้ท่า "Full Moon" ในการโค้งตัว นักกีฬาต้องไม่นอนบนเวทีในระหว่างทำการแสดงของพวกเขา เพื่อยกกฎการเข้าสู่ระบบ ห้ามดนตรีมีภาษาที่ไม่ดี หมิ่นประมาท หรือส่งเสริม ในกรณีที่มีปัญหาทางเทคนิค แทร็กเพลงจะถูกจัดเตรียมโดยผู้จัดงาน

## **Men's Physique Classes**

ชั้นเรียนต่อไปนี้อยู่ในหมวดหมู่ของกายภาพของผู้ชาย

Junior Men's Physique

Men's Physique

Masters Men's Physique

Both Masters & Junior Physique จะเปิดสอนที่ Register จำนวน 6 คนต่อชั้น ถ้าน้อยกว่าจำนวนที่กำหนดให้ลงทะเบียน นักกีฬา (นักกีฬา) จะถูกย้ายไปยังร่างกายของผู้ชายแบบเปิด คณะกรรมการจะทราบอายุของนักกีฬาและสามารถขยายเวลาการเชิญเข้าร่วมการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศเมื่อเทียบกับอายุที่กำหนด

## **Judging Criteria**

\*\* เพื่อความชัดเจน: นักกีฬาไม่ต้องส่งแทร็กเพลงส่วนบุคคล

โดยนักกีฬาทั้งหมด Men's Physical Classes จะถูกตัดสินจากนักกีฬาที่มีรูปลักษณ์ที่มี, กล้ามเนื้อ, สมมาตร, สมดุลและสัดส่วน, การปรับสภาพและการนำเสนอ

การปรากฏตัวบนเวที มารยาทและการฟอกสีผิวจะเป็นรากฐานของการตัดสินใจในการตัดสินทั้งหมด

ทุกแง่มุมของการแสดงของนักกีฬาจะถูกตัดสินรวมถึงโทนสีผิว สภาพผม และลักษณะใบหน้า

คลาสออกกำลังกายของผู้ชายทั้งหมดจะมีรูปแบบเดียวกัน:

การแต่งกายจะเป็นกางเกงขาสั้นสีใดสีหนึ่งที่ไม่ยาวได้เข้าเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีโลโก้  
ลวดลาย หรือ โฆษณานบนกางเกง

นักกีฬาควรปราศจากขนตามร่างกาย ไม่อนุญาตให้ใช้เครื่องประดับใด ๆ

นักกีฬาจะเข้าสู่เวทีตามลำดับตัวเลขและยืนเรียงแถว

นักกีฬาจะแข่งรอบ Quarter Turns

นักกีฬาจะแสดงท่าบังคับ นักกีฬาจะลงแข่งขัน "I" Walks

นักกีฬาแต่ละบุคคลอาจถูกขอให้ลงแข่งขันแบบฟรีสไตล์โดยจัดเป็นกลุ่ม

จากนั้นนักกีฬาจะได้รับเหรียญรางวัล ถ้วยรางวัล บัตรเชิญรอบชิงชนะเลิศ เป็นต้น...

จากนั้นนักกีฬาจะออกจากเวที

ในทุกกรณีนักกีฬาจะได้รับการกำกับและสั่งสอนจาก MC, Judges Panel และผู้ช่วยเวทีที่อาจ  
ได้รับการแต่งตั้ง

### **Quarter Turns;**

หัวต้องหันหน้าไปทางเดียวกับเท้า

มือต้องจับห่างจากลำต้นเล็กน้อยโดยไม่มีการกำมัด

ไม่มีการบิดลำตัว

เท้าต้องแบนบนพื้น

ท่าบังคับมีดังนี้

1. Front-Facing, Arms Overhead, Open Handed
2. \*Left sideshowing abdominals & obliques with left hand behind head
3. Rear-Facing, Arms Overhead, Open Handed
4. \*Right Side showing abdominals & obliques with right hand behind head
5. Front-Facing Abdominals pose.

\*ในการวางท่าด้านใน มือที่เหลือสามารถอยู่บนสะโพกหรือออก

การเดิน "I" จะดำเนินการดังนี้ นักกีฬาจะถูกเลือกตามลำดับตัวเลข นักกีฬาจะเริ่มต้นจากด้านหลังของเวทีด้วยท่าด้านหน้าตามใจชอบ นักกีฬาจะขยับไปด้านหน้าของเวทีและแสดงท่าด้านหน้าของตัวเองอีกครั้ง

จากนั้นนักกีฬาจะดำเนินการที่รอบโดยนำเสนอการตีความของพวกเขาเอง ทุกกรณีมีเวลาสูงหรือต่ำแต่ต้องเปิดมือนักกีฬาจะกลับไปที่นั่งตามลำดับตัวเลขและรอทิศทาง การเดิน "I" ที่สมบูรณ์ควรใช้เวลาสูงสุด 60 วินาที

### **MEN'S PHYSIQUE CLASS**

คลาสอาจแบ่งออกเป็น Tall & Short Class

Short Class : . สูงถึง 173 ซม. (5 ฟุต 8 นิ้ว)

Tall Class : มากกว่า 173.1 ซม

### **JUNIOR MEN'S PHYSIQUE**

อายุจำกัดในการแข่งขัน Junior Men's Physique เพื่อความชัดเจน จำกัดคือ 23 ปี 364 วัน คำตัดสินนี้ยังใช้ได้กับรอบชิงชนะเลิศของอังกฤษ หากนักกีฬาคนใดมีคุณสมบัติภายในช่วงอายุนั้น แต่แล้วก็ตกหล่นเมื่อรอบชิงชนะเลิศมาถึงนักกีฬาได้รับอนุญาตให้เปลี่ยนคลาสเป็น Men's Physique

### **MASTERS MEN'S PHYSIQUE**

นักกีฬาต้องมีอายุ 35 ปีขึ้นไปในการแข่งขันรอบคัดเลือก ชายอายุ 34 ปีไม่สามารถแข่งขันด้วยความตั้งใจที่จะเป็น 35+ ในรอบชิงชนะเลิศ

## LADIES CLASSES

ในทุกคลาสของสุภาพสตรีอาจมีข้อกำหนดในการแบ่งคลาสออกเป็นประเภท Tall & a Short Category การตัดสินใจนี้อาจเกิดขึ้นล่วงหน้าโดยโปโมเตอร์ หรืออาจเกิดขึ้นจริงในวันแข่งขัน

เหล่านี้คือหมวดหมู่ความสูงที่จะใช้;

Short : - & 164 ซม. (5 ฟุต 4 นิ้ว)

Tall : มากกว่า 164.1 ซม.

ถ้าจำนวนเกินจำนวนที่กำหนดโดยสั้นและสูงแล้วเราจะแบ่งคลาสออกเป็น Short/Medium/Tall

### Ladies Bikini Classes

ประเภทต่อไปนี้อยู่ในหมวดของชุดบิกินีหญิง;

Ladies Bikini

Junior Bikini (Under 23's)

Bikini Trained

Masters Bikini (Over 35's)

ทั้งสอง Bikini Toned และ ชุดคลาส Junior Bikini มีเกณฑ์เดียวกัน ยกเว้นช่วงอายุเท่านั้น ทั้งสองคลาสจะนำเสนอในการลงทะเบียน อย่างไรก็ตามคลาสจะขึ้นอยู่กับจำนวนนักกีฬาขั้นต่ำ 6 คนต่อคลาส ถ้าน้อยกว่าจำนวนที่กำหนดให้ลงทะเบียนเป็น Junior Bikini นักกีฬาเหล่านี้จะถูกย้ายไปยัง Bikini Toned แบบเปิด คณะกรรมการจะทราบอายุของนักกีฬาและสามารถขยายเวลาการเชิญเข้าร่วมการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศเมื่อเทียบกับอายุที่กำหนด

## **Judging Criteria**

**\*\*เพื่อความชัดเจน นักกีฬาไม่ต้องส่งแทร็คเพลงส่วนบุคคล**

โดยเครื่องแต่งกายจะเป็นบิกินี 2 ชิ้น ไม่ว่าจะเป็นสีเนื้อผ้า หรือเนื้อผ้าที่ตกแต่งด้วยคริสตัล หรือคล้ายๆกัน บิกินีด้านล่างต้องปกปิดพื้นที่ด้านหน้าทั้งหมด & มีรสนิยม & ผู้หญิงจาก ด้านหลัง รองเท้าสามารถใส่ได้ทุกสไตล์ มีความสูงสั้นไม่เกิน 5 นิ้ว เราขอให้รองเท้าทุกคู่เหมาะสม สำหรับวัตถุประสงค์และปลอดภัยในการเดิน

รองเท้าที่แนะนำสามารถดูได้ที่ [www.pcaofficial.com/shop](http://www.pcaofficial.com/shop)

นักกีฬาต้องไม่สวมมงกุฎหรือชุดคลุมศีรษะอื่น ๆ เครื่องประดับสามารถสวมใส่ได้ แต่ต้องมี รสนิยมและไม่ทำให้ร่างกายดูไม่ดี บิกินีเครื่องประดับและรองเท้าจะไม่ถูกมาใช้ในการตัดสิน

คลาสบิกินีหญิงทั้งหมดจะมีรูปแบบเดียวกัน:

นักกีฬาจะเข้าสู่เวทีตามลำดับตัวเลขและยืนเรียงแถว

นักกีฬาจะแข่งรอบ Quarter turn

นักกีฬาจะแสดงท่าบังคับ

นักกีฬาจะแสดง "I" Walks Athletes

แต่ละบุคคลอาจถูกขอให้แสดงท่าผู้หญิงแบบฟริสสไตล์เป็นกลุ่ม จากนั้นนักกีฬาจะได้รับเหรียญรางวัล ถ้วยรางวัล บัตรเชิญรอบชิงชนะเลิศ เป็นต้น...

จากนั้นนักกีฬาจะออกจากเวที ในทุกกรณีนักกีฬาจะได้รับการกำกับและสั่งสอนจาก MC, ผู้ตัดสินและผู้ช่วยเวทีที่ได้รับการแต่งตั้ง

## **Quarter Turns;**

ตำแหน่งกองหน้า - นักกีฬาที่มีมือหนึ่งที่สะโพกและมืออื่น ๆ ปิด

(Quarter Turn to the Right) ตำแหน่งด้านข้าง ด้านซ้ายแสดง- ขาขวาตรง ขาซ้ายงอเล็กน้อย มือขวาบนสะโพก มือซ้ายปิดและดึงกลับเพื่อแสดงเอว (Quarter Turn to the Right) ขาดังด้านหลัง เปิดได้ไม่เกินความกว้างของสะโพก มือสองจับสะโพกหรือสองมือออก นี่คือทางเลือกของ นักกีฬา ห้ามก้มหน้าเกินไปที่เอว (Quarter Turn to the Right) ตำแหน่งด้านขวาแสดง - ขาซ้ายตรง ขาขวาโค้งเล็กน้อย มือซ้ายบนสะโพก มือขวาปิดและดึงกลับเพื่อแสดงเอว (Quarter Turn to the Right)

การเดินทาง "I" จะดำเนินการดังนี้

นักกีฬาจะถูกเลือกตามลำดับตัวเลข

นักกีฬาจะเริ่มจากด้านหลังเวทีด้วยทำหน้าที่เป็นตัวเลือก

นักกีฬาจะขยับไปด้านหน้าของเวทีและอีกครั้งแสดงทำหน้าที่ของนักกีฬา

จากนั้นจะแสดงการตีความของพวกเขาเองที่ไตรมาส

ในทุกกรณีเมื่อต้องตำ นักกีฬาจะกลับไปที่นั่งตามลำดับตัวเลขและรอทิศทาง การเดินทาง "I" ที่สมบูรณ์ควรใช้เวลาสูงสุด 60 วินาที

## **BIKINI SHORT/MEDIUM/TALL**

Toned Bikini Class จะถูกตัดสินจากร่างกายนักกีฬาที่ส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี ผู้หญิงจะได้รับการยอมรับและแสดงหลักฐานของการฝึกกล้ามเนื้อโดยไม่ถูกนิยามหรือควบคุมอาหารมากเกินไป ความสมมาตร สมดุล สัดส่วน เงื่อนไข และการนำเสนอจะถูกประเมินโดยกรรมการทั้งหมด

การปรากฏตัวบนเวที มารยาทและการฟอกสีผิวจะเป็นรากฐานของการตัดสินใจในการตัดสินทั้งหมด

## **JUNIOR BIKINI**

อายุจำกัดในการแข่งขัน Junior Bikini อายุไม่เกิน 23 ปี เพื่อความชัดเจน ชัดจำกัดคือ 23 ปี 364 วัน คำตัดสินนี้ยังใช้ได้กับรอบชิงชนะเลิศของอังกฤษ หากนักกีฬาคนใดมีคุณสมบัติภายในช่วงอายุนั้น แต่แล้วเกินตกลงไป เมื่อรอบชิงชนะเลิศมาถึงนักกีฬาได้รับอนุญาตให้เปลี่ยนคลาสเป็น Bikini Toned Class แบบเปิด

Junior Bikini Class จะถูกตัดสินจากร่างกายนักกีฬาที่ส่งเสริมวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ ผู้หญิงจะได้รับการยอมรับและแสดงหลักฐานของการฝึกกล้ามเนื้อโดยไม่ถูกนิยามหรือควบคุมอาหารมากเกินไป ความสมมาตร สมดุล สัดส่วน เงื่อนไข และการนำเสนอจะถูกประเมินโดยกรรมการทั้งหมด การปรากฏตัวบนเวที มารยาทและการฟอกสีผิวจะเป็นรากฐานของการตัดสินใจในการตัดสินทั้งหมด

## **BIKINI TRAINED**

Bikini Trained Class จะถูกตัดสินจากร่างกายที่ได้รับการฝึกอบรมด้านกีฬาเพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ ผู้หญิงจะฟิตและโชนว้หลักฐานของการฝึกกล้ามเนื้อและไขมันในร่างกายจะต่ำ ความสมมาตร สมดุล สัดส่วน เนื้อน้ไข และการนำเสนอจะถูกประเมิน โดยกรรมการทั้งหมด

การปรากฏตัวบนเวที มารยาทและการฟอกสีผิวจะเป็นรากฐานของการตัดสินใจในการตัดสินทั้งหมด

## **BIKINI MASTERS**

ข้อกำหนดด้านอายุในการแข่งขัน Bikini Masters Class คือ นักกีฬาต้องมีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปในการแข่งขันรอบคัดเลือก หญิงอายุ 34 ปีไม่สามารถแข่งขันด้วยความตั้งใจที่จะเป็น 35+ ในรอบชิงชนะเลิศ

Bikini Masters Class จะถูกตัดสินจากร่างกายที่ได้รับการฝึกกีฬาเพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ ผู้หญิงจะฟิตและโชนว้หลักฐานของการฝึกกล้ามเนื้อและไขมันในร่างกายจะต่ำ ผู้ตัดสินจะให้รางวัลแก่กล้ามเนื้อที่โตเต็มที่และปรับสภาพให้แห้งที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาที่มีอายุมากกว่าและมีประสบการณ์ ความสมมาตร สมดุล สัดส่วน เนื้อน้ไข และการนำเสนอจะถูกประเมินโดยกรรมการทั้งหมด

การปรากฏตัวบนเวที มารยาทและการฟอกสีผิวจะเป็นรากฐานของการตัดสินใจในการตัดสินทั้งหมด

## **Ladies Wellness Class**

### **WELLNESS**

#### **Quarter Turns:**

ตำแหน่งด้านหน้า - นักกีฬาต้องมีมือข้างหนึ่งบนสะโพกและมือข้างหนึ่งออกจากสะโพก  
น้ำหนักอาจเลื่อนไปข้างหนึ่งและเน้นที่ครึ่งล่างของร่างกาย



(Quarter Turn to the Right) ตำแหน่งด้านข้าง ด้านซ้ายแสดง - ขาซ้ายตรง ขาขวาโค้ง เท้าทั้งสองข้างวางแขนลง ต้องขึ้นหรือขึ้นเวที นักกีฬาต้องมีมือขวาที่สะโพก และมือซ้าย SIGAT (Quarter Turn to the Right) ตำแหน่งหันหลัง - เท้ามีความกว้างประมาณสะโพก มือหนึ่งต้องอยู่บนสะโพกและมือหนึ่งออกจากสะโพก การเน้นต้องอยู่ที่ครึ่งล่างของร่างกาย ดังนั้นไม่ควรย้ายผมจากหลังนักกีฬา (Quarter Turn to the Right) ตำแหน่งด้านข้าง ด้านขวาแสดง - ขาขวาตรง ขาซ้ายโค้ง เท้าทั้งสองข้างต้องขึ้นไปหรืออยู่บนเส้นเวที นักกีฬาต้องมีมือซ้ายวางบนสะโพกและแขนขวา

## **LADIES WELLNESS**

Wellness Class จะถูกตัดสินจากร่างกายที่แสดงออกทางกีฬาเพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ ผู้หญิงต้องโชว์กล้ามเนื้อบริเวณท้อง สะโพกและต้นขา ร่างกายส่วนบนต้องได้รับการพัฒนาและแสดงความแข็งแรงในระดับที่ดี อย่างไรก็ตาม การเน้นต้องอยู่ที่ครึ่งล่างของร่างกาย การกำหนดเงื่อนไขและการนำเสนอเป็นสิ่งจำเป็นและจะถูกประเมินโดยกรรมการ

การปรากฏตัวบนเวที มารยาท และการทำผิวสีแทน จะเป็นรากฐานของการตัดสินใจตัดสินทั้งหมด

## **Ladies Figure Classes**

คลาสต่อไปนี้อยู่ในหมวดหมู่ของคลาสรูปผู้หญิง

Toned Figure

Athletic Figure

Trained Figure

## **Judging Criteria**

เครื่องแต่งกายจะเป็นบิกินี 2 ชิ้นที่มีสี บิกินีด้านล่างต้องครอบคลุมพื้นที่ด้านหน้าทั้งหมด & มีรสนิยม & ผู้หญิงจากด้านหลัง รองเท้าสามารถใส่ได้ทุกสไตล์ มีความสูงสันไม่เกิน 5 นิ้ว เราขอให้รองเท้าทุกคู่เหมาะสำหรับวัตถุประสงค์และปลอดภัยในการเดินเข้า นักกีฬาต้องไม่

สวมเสื้อยืดหรือชุดคลุมศีรษะอื่น ๆ เครื่องประดับสามารถสวมใส่ได้ แต่ต้องมีรสนิยมและไม่ทำให้ร่างกายดูไม่ดี บิกินีเครื่องประดับและรองเท้าจะไม่ถูกตัดสิน

ทุกคลาสของสูกาพสตรีจะมีรูปแบบเดียวกัน:

นักกีฬาจะเข้าสู่เวทีตามลำดับตัวเลขและยืนเรียงแถว

นักกีฬาจะแข่งรอบ Quarter turns

นักกีฬาจะแสดงท่าบังคับ

นักกีฬาจะทำการโพสท่าส่วนตัว

นักกีฬาอาจถูกขอให้แสดงแบบฟรีสไตล์ซึ่งจัดเป็นกลุ่ม

จากนั้นนักกีฬาจะได้รับเหรียญรางวัล ถ้วยรางวัล บัตรเชิญรอบชิงชนะเลิศ เป็นต้น...

จากนั้นนักกีฬาจะออกจากเวที

ในทุกกรณีนักกีฬาจะได้รับการกำกับและสั่งสอนจาก MC, ผู้ตัดสิน และอาจจะเป็นผู้ช่วยบนเวที

### **Quarter Turns;**

ศีรษะต้องหันหน้าไปทางเดียวกับเท้า

มือต้องถือห่างจากลำต้นเล็กน้อย

ห้ามบิดลำตัว

เท้าต้องแบนบนพื้น

### **Individual Posing Routines**

ท่าโพสของนักกีฬาแต่ละคนจะได้รับอนุญาตให้วางท่าอิสระส่วนตัว 60 วินาทีต่อเพลงตามใจชอบ ในทุกกรณีดนตรีจะเริ่มเล่น นักกีฬาจะเข้าสู่เวทีเพื่อแสดงของพวกเขา ไม่อนุญาตให้โพสท่าลามกหรืออนาจาร ไม่อนุญาตให้ใช้ท่า "Full Moon" ในการโค้งตัว นักกีฬาต้องไม่นอนบนเวทีในระหว่างการแสดงของพวกเขา เพื่อยกกฎการเข้าสู่ระบบ ห้ามดนตรีมีภาษาที่ไม่ดี หมิ่นประมาท หรือส่งเสริม ในกรณีที่มีปัญหาทางเทคนิค แทร็กเพลงจะถูกจัดเตรียมโดยผู้จัดงาน

## **Ladies Toned Figure**

Ladies Toned Figure Class จะถูกตัดสินจากร่างกายที่มีโทนสี ส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี ผู้หญิงจะได้รับการยอมรับและแสดงหลักฐานของการฝึกกล้ามเนื้อ โดยไม่ต้องกำหนดหรือควบคุมอาหารมากเกินไป ความสมมาตร สมดุล สัดส่วน เงื่อนไข และการนำเสนอจะถูกประเมินโดยกรรมการทั้งหมด การปรากฏตัวบนเวที มารยาทและการฟอกสีผิวจะเป็นรากฐานของการตัดสินใจในการตัดสินทั้งหมด

ทำบั้งคัมมีดังนี้;

Front pose with hands overhead

(Quarter Turn to the Right)

Left Side pose of choice

(Quarter Turn to the Rear)

Rear pose with arms overhead

(Quarter Turn to the Right)

Right Side pose of choice

(Quarter Turn to the Front)

## **Athletic Figure**

Ladies Athletic Figure Class จะถูกตัดสินจากร่างกายนักกีฬาที่ส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี นักกีฬาจะมีความเป็นผู้หญิงที่มีมวลกล้ามเนื้อที่เข้มงวดในร่างกายน้อย ความมีกล้ามเนื้อ, ความสมมาตร, ความสมดุลและสัดส่วน, เงื่อนไขและการนำเสนอของผู้หญิงทั้งหมดจะถูกประเมินโดยผู้ตัดสิน การปรากฏตัวบนเวที มารยาทและการฟอกสีผิวจะเป็นรากฐานของการตัดสินใจในการตัดสินทั้งหมด

ท่าบังคับมีดังนี้

Front pose with hands overhead

Side Chest

Rear pose with arms overhead

Side Tricep

ทุกท่าเปิดมือ ที่นักกีฬาต้องการการตีความ

### **Ladies Trained Figure Class**

Ladies Trained Figure Class จะถูกตัดสินจากร่างกายที่ได้รับการฝึกฝนเพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดี ผู้หญิงจะฟิตและ โข่ว์หลักฐานของการฝึกกล้ามเนื้อและไขมันในร่างกายจะต่ำ ความสมมาตร สมดุล สัดส่วน เงื่อนไข และการนำเสนอจะถูกประเมิน โดยกรรมการทั้งหมด การปรากฏตัวบนเวที มารยาทและการฟอกสีผิวจะเป็นรากฐานของการตัดสินใจตัดสินทั้งหมด

ท่าบังคับมีดังนี้

Front pose with hands overhead

(Quarter Turn to the Right)

Left Side pose of choice

(Quarter Turn to the Right)

Rear pose with arms overhead

(Quarter Turn to the Right)

Right Side pose of choice

(Quarter Turn to the Right)

Abdominals & Thighs

## **THAILAND CHAMPION INVITATION**

Thailand Final มอบให้แก่นักกีฬาที่ผู้ตัดสินรู้สึกว่าจะแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศแห่งชาติประจำปี อันดับที่ 1 ในการแข่งขันรอบคัดเลือกไม่ได้รับประกันว่านักกีฬาจะได้รับบัตรเชิญเข้าสู่รอบชิงชนะเลิศโดยอัตโนมัติ การเชิญเป็นความรับผิดชอบของหัวหน้าผู้ตัดสินการแสดงผลคุณสมบัติที่เกี่ยวข้อง มีการเชิญรอบชิงชนะเลิศอัตโนมัติให้กับนักกีฬาทุกคนที่ชนะเลิศของพวกเขาในรอบชิงชนะเลิศของอังกฤษปีที่แล้ว เพื่อความชัดเจน การเป็นผู้ชนะเลิศของรอบชิงชนะเลิศของอังกฤษมีความเกี่ยวข้องกับฤดูกาลเดียวกันเท่านั้น

## **PCA CODE OF ETHICS**

### **PCA COMMITMENT**

ในฐานะที่เป็นผู้ให้บริการด้านกีฬา PCA ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตามค่านิยมที่จะส่งเสริม และส่งเสริมไม่เพียงกีฬาของ Bodybuilding เท่านั้น แต่ยังรวมถึงสังคมที่ห่วงใยเสมอภาคและยุติธรรมด้วย

ในทุกกรณี PCA ยืนยันในการปฏิบัติต่อไปนี้:  
สมาชิก PCA เจ้าหน้าที่และผู้ให้บริการ PCA ทุกคนจะต้องส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในทุกแง่มุมของกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ

PCA สมาชิก PCA เจ้าหน้าที่ PCA และผู้ให้บริการทั้งหมดต้องแน่ใจว่าทุกคนมีความเคารพ ทุกคนควรได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน ไม่คำนึงถึงอายุ บรรพบุรุษ สี เพศ เชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อทางศาสนา หรือสมาชิก PCA ทั้งหมด

เจ้าหน้าที่ PCA และผู้ให้บริการจะต้องให้เกิดริตแก่กีฬา การเล่นอย่างยุติธรรม ต้องแสดงกฎ ความสุภาพ การยอมรับการตัดสินใจ ภาษาและพฤติกรรมในระดับปานกลาง ดังต่อไปนี้  
สมาชิก PCA เจ้าหน้าที่และผู้ให้บริการ PCA ทุกคนจะต้องรายงานการละเมิดหรือการละเมิดจรรยาบรรณที่พวกเขาได้รับทราบอย่างเป็นทางการหรือโดยไม่เป็นทางการ ทั้งนี้ คณะกรรมการ PCA มีอำนาจในการลงโทษ ตักสิทธิ์ ถอนการสนับสนุน ชำแหละ หรือบังคับให้มีการรับรองบุคคลหรือองค์กรสนับสนุนที่พบว่าขัดต่อกฎระเบียบ PCA