

IFBB Thailand Men's Physique (MAP)

ประกาศสำคัญ – สินค้าสำหรับการทาสีผิว (Tanning Products)

IFBB ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ทาสีผิวที่สามารถเช็ดออกได้

เจ้าหน้าที่จะตรวจสอบสีผิวของนักกีฬาทุกคนที่บริเวณหลังเวที หากพบว่าสีผิวสามารถเช็ดออกได้ง่าย นักกีฬาจะต้องลบสีออก ก่อนขึ้นเวที

แนวทางเพิ่มเติม:

- ห้ามใช้สีผิวที่มีประกายทอง กลิตเตอร์ หรือส่วนผสมที่สะท้อนแสง
- อนุญาตเฉพาะเฉดสีที่ดูเป็นธรรมชาติเท่านั้น
- สีผิวต้องทาอย่างสม่ำเสมอ และ **ต้องไม่เปื้อนเสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว หรือเวที**

เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกตัดสินหรือความล่าช้า **แนะนำให้**นักกีฬาใช้บริการทาสีผิวแบบมืออาชีพ หรือผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรองสำหรับการแข่งขันโดยเฉพาะ

ข้อกำหนดสำหรับกางเกง Men's Physique:

- นักกีฬาต้องสวมกางเกงขาสั้นที่ไม่รัดรูปบริเวณต้นขา และความยาวต้องถึงระดับเข่า
- กางเกงสามารถแสดงเฉพาะโลโก้ของแบรนด์ (เช่น Nike, Adidas) เท่านั้น
ห้ามมีลวดลายโฆษณา ข้อความส่งเสริมการขาย หรือสปอนเซอร์อื่นๆ ใดเพิ่มเติม

การขึ้นเวทีของผู้เข้าแข่งขัน Men's Physique (MAP): เดินขึ้นทีละคน

ผู้เข้าแข่งขันเดินตรงไปยังจุดเครื่องหมายกากบาทที่อยู่ตรงกลางด้านหลังเวที โดยต้องเดินขนานกับผนังด้านหลังของเวทีจนถึงจุดกึ่งกลาง ไม่ใช่เดินตรงไปข้างหน้า (เพื่อให้คณะกรรมการสามารถสังเกตการเดินจากมุมด้านข้างได้อย่างชัดเจน)

- เมื่อถึงจุดกากบาท ผู้เข้าแข่งขันหมุนตัวหนึ่งในสี่รอบ (Quarter Turn) เพื่อทักทายคณะกรรมการและผู้ชม

จากนั้นจึงเดินตรงไปยังด้านหน้าของเวทีที่คณะกรรมการนั่งอยู่
(ในจังหวะนี้คณะกรรมการจะเห็นผู้เข้าแข่งขันเดินเข้าหาโดยตรง)

2. ที่จุดกึ่งกลางด้านหน้าเวที ผู้เข้าแข่งขันจะแสดงท่าบิกินีทั้ง 4 ท่าอย่างต่อเนื่องและสลับไหล
โดยใช้เวลาท่าละประมาณ 1 วินาที:
 - ท่าด้านหน้า – ท่าด้านข้าง – ท่าด้านหลัง – ท่าด้านข้าง –
และกลับมายืนท่าด้านหน้าอีกครั้งเพื่อจบการแสดง
 3. เมื่อโพสท่าครบแล้ว ผู้เข้าแข่งขันจะเดินไปยังจุดเข้าแถวบริเวณด้านหลังหรือด้านข้างของเวที
โดยต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ควบคุมเวทีตลอดเวลา
-

แนวทางการเปรียบเทียบรอบเข้าแถวบนเวที – Men's Physique

1. การเข้าแถวบนเวที:

- ผู้เข้าแข่งขันจะถูกเรียกขึ้นเวทีเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 หรือ 5 คน
ตามหมายเลขประจำตัวที่ได้รับ
- ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนต้องยืนบนจุดกากบาทที่กำหนดไว้บนเวที

2. ท่าบังคับ:

- ผู้เข้าแข่งขันจะถูกเปรียบเทียบโดยการหมุนตัวหนึ่งในสี่รอบไปทางขวา (Quarter Turn)
เพื่อแสดงท่าทางทั้ง 4 ท่าดังนี้:

ท่าด้านหน้า (Front Pose):

- มือข้างหนึ่งวางที่สะโพก (เลือกด้านใดก็ได้)
- แขนอีกข้างงอเล็กน้อยและเหยียดออกจากลำตัว นิ้วเหยียดตรง
- ขาทั้งสองเหยียดตรง โดยให้ข้างหนึ่งเหยียดออกด้านข้างเล็กน้อย และปลายเท้าแตะพื้น

ท่าด้านข้าง (Side Pose):

- มือด้านที่หันเข้าหากรรมการวางไว้ที่สะโพก
- ขาทั้งสองงอเล็กน้อย
- ขาอีกข้าง (ด้านที่หันออกจากกรรมการ) ถอยหลังเล็กน้อยและแตะพื้นด้วยปลายเท้า

ท่าด้านหลัง (Back Pose):

- โครงสร้างท่าเหมือนกับท่าด้านหน้า

- มือข้างหนึ่งวางบนสะโพก
- แขนอีกข้างงอเล็กน้อย เขยียดออกจากลำตัว นิ้วเหยียดตรง
- ขาทั้งสองเหยียดตรง โดยให้ข้างหนึ่งเขยียดออกด้านข้างเล็กน้อย และปลายเท้าแตะพื้น

ท่าด้านข้างอีกด้าน (Second Side Pose):

- ทำซ้ำท่าด้านข้างในทิศตรงข้ามจากท่าด้านข้างแรก

3. ท่าเลือกเอง (Pose of Choice):

- หลังจากจบรอบเปรียบเทียบทั้งหมด กรรมการอาจขอให้ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนแสดง “ท่าเลือกเอง” ที่ตนถนัด

4. ท่าที่ห้ามใช้ (Prohibited Poses):

- ห้ามเด็ดขาดไม่ให้แสดงท่าในสไตล์ Bodybuilding เช่น การเกร็งโชว์กล้ามเนื้อแขน (Biceps/Triceps)
- หากผู้เข้าแข่งขันแสดงท่าที่ห้าม จะถูกหักคะแนนจากคณะกรรมการทันที



Bikini Fitness Quarter Turns



MEN'S PHYSIQUE

QUARTER TURNS

