



WHAT IS YOUR REDLINE?

FINISH



OFFICIAL REDLINE FITNESS GAMES

RULEBOOK

2025 EDITION

6-7 December 2025

Queen Sirikit National Convention Center



ภาพรวมการแข่งขันและประเภทของการแข่งขัน

การแข่งขัน REDLINE Fitness Games Bangkok 2025 จะจัดขึ้นในวันที่ 6-7 ธันวาคม 2568 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โดยเป็นการแข่งขันผ่าน 12 สถานีของเวิร์กเอาต์แนวฟังก์ชันแนล-เพื่อทดสอบสมรรถภาพด้านหัวใจและหลอดเลือด ความแข็งแรง ความอึด พลัง ความคล่องแคล่ว การทรงตัว และการประสานงานของร่างกาย เวลาการแข่งขันของแต่ละคนจะอยู่ระหว่าง 30 ถึง 60 นาที ขึ้นอยู่กับระดับความฟิตและประเภทที่ลงแข่ง ผู้เข้าร่วมต้องมีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป

ผลการแข่งขันในแต่ละประเภทจะตัดสินจากเวลาในการแข่ง โดยในปีนี้มีประเภทการแข่งขันดังนี้:

ประเภทรายบุคคล ระดับ 1 (รุ่นมือใหม่) – ไม่แบ่งช่วงอายุ

ประเภทรายบุคคล ระดับ 2 (ระดับกลาง) – แบ่งเป็นช่วงอายุ 16-39 ปี, 40-49 ปี และ 50 ปีขึ้นไป

ประเภทรายบุคคล ระดับ 3 (ระดับสูง) – แบ่งเป็นช่วงอายุ 18-39 ปี, 40-49 ปี และ 50 ปีขึ้นไป

ประเภทคู่ (Doubles) – ไม่แบ่งช่วงอายุ

ประเภททีมผลัด (Team Relay) – ไม่แบ่งช่วงอายุ

ประเภทกลุ่ม (Corporate Team) – ไม่แบ่งช่วงอายุ

เวลาตัดสิน

การแข่งขันไม่มีการกำหนดเวลาตัดสิน แต่จะมีการเพิ่มเวลาเป็นการทำโทษสำหรับผู้ที่ไม่สามารถทำสถานีใดสถานีหนึ่งให้เสร็จได้ (ดูรายละเอียดในหัวข้อ "โทษเพิ่มเวลา")



ภาพรวมประเภทบุคคล (Singles)

รูปแบบการแข่งขัน

REDLINE Fitness Games 2025 ประกอบด้วยสถานีเวร็กเอาต์ทั้งหมด 12 สถานี ผู้เข้าแข่งขันจะต้องผ่านแต่ละสถานีตามลำดับที่กำหนด (เช่น ริง, สก๊, เดดบอลเบอร์พีส์ ฯลฯ) จนครบทั้ง 12 สถานี ถึงจะถือว่าแข่งขันครบและได้รับเวลาจบการแข่งขันอย่างเป็นทางการ

กติกาและข้อกำหนดในการทำเวร็กเอาต์

- ต้องทำทุกสถานีเวร็กเอาต์ให้ครบ และตามลำดับที่กำหนด
- ต้องทำแต่ละท่าให้ถูกต้องตามมาตรฐานการเคลื่อนไหวของแต่ละสถานี
- ต้องใช้จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของแต่ละสถานีให้ถูกต้อง
- ต้องทำจำนวนครั้งหรือระยะทางที่กำหนดให้ครบ
- ต้องใช้น้ำหนักที่ถูกต้องตามที่กำหนดในแต่ละสถานี (หน่วยกิโลกรัม)

ภาพรวมการแข่งขันประเภทคู่ (Doubles)

รูปแบบการแข่งขัน

ประเภทคู่เป็นการแข่งขันแบบทีม 2 คน ผ่านสถานีเวิร์กเอาต์ทั้งหมด 12 สถานี โดยทีมสามารถประกอบด้วยผู้หญิง 2 คน หรือ ผู้ชาย 2 คน หรือ ชาย 1 หญิง 1 ก็ได้ เพื่อให้ได้เวลาจบการแข่งขันอย่างเป็นทางการ ทีมจะต้องผ่านทั้ง 12 สถานีในรูปแบบ "You-Go-I-Go" (YGIG) ซึ่งหมายถึงจะมีหนึ่งคนทำงาน (work) และอีกคนพัก (rest) และสลับกันได้ตลอด

ยกเว้นสถานีวิ่งที่ต้องทำพร้อมกัน ประเภททีมคู่สามารถแบ่งจำนวนครั้งหรือระยะทางของแต่ละสถานีร่วมกันได้ และสามารถสลับบทบาทระหว่างผู้ทำงานกับผู้พักได้ตามต้องการจนกว่าจะจบสถานีนั้น ที่สำคัญต้องทำสถานีเวิร์กเอาต์ตามลำดับที่กำหนดไว้ (เช่น วิ่ง, สก๊, เดดบอลเบอร์พีส์ ฯลฯ) จนครบทั้ง 12 สถานี

กติกาและข้อกำหนดในการทำเวิร์กเอาต์

- ต้องทำทุกสถานีเวิร์กเอาต์ให้ครบ และตามลำดับที่กำหนด
- ต้องทำแต่ละท่าให้ถูกต้องตามมาตรฐานการเคลื่อนไหวของแต่ละสถานี
- ต้องใช้จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของแต่ละสถานีให้ถูกต้อง
- ต้องทำจำนวนครั้งหรือระยะทางที่กำหนดให้ครบ
- ต้องใช้น้ำหนักที่ถูกต้องตามที่กำหนดในแต่ละสถานี (หน่วยกิโลกรัม)

การเปลี่ยนตัวในประเภทคู่ (Doubles Transitions)

- สถานี "วิ่ง" เป็นสถานีเดียวที่ต้องทำพร้อมกัน ทั้งสองคนต้องเข้าสู่สถานีถัดไปพร้อมกัน
- ห้ามจับอุปกรณ์ของสถานีนั้นจนกว่าทั้งคู่จะอยู่ในสถานี (และระยะไม่เกิน 2 เมตรจากอุปกรณ์)
- เมื่อทั้งคู่มาถึงพร้อมกันแล้ว จึงสามารถเริ่มทำเวิร์กเอาต์ได้
- สามารถทำงานได้ที่ละคนเท่านั้น อีกคนต้องยืนหรือเดินตามอยู่ด้านหลัง และสามารถสลับกันได้ตลอดเวลาระหว่างสถานีนั้น
- ถ้าเป็นสถานีที่อยู่กับที่ (stationary) ผู้ที่พักจะต้องยืนรออยู่ในจุดที่กำหนด จนกว่าจะถึงคิวของตนเอง
- ถ้าเป็นสถานีที่มีการเคลื่อนไหว (moving) ผู้ที่พักจะต้องเดินตามหลังผู้ทำงาน จนกว่าจะถึงคิวของตนเอง
- การสลับจากผู้พักเป็นผู้ทำงานสามารถทำได้ตลอดเวลา แต่ต้องสลับหลังจากทำครบหนึ่งครั้ง (repetition) เสมอ ยกเว้นสถานี Sled Push & Pull ที่สามารถเปลี่ยนได้ทุกเมื่อ

- ที่สถานี Deadball Burpees คนที่เข้ามาเปลี่ยนจะต้องเริ่มด้วยการทำเบอร์พีส์ก่อนเสมอ ห้ามทำงานพร้อมกันทั้งสองคน (ยกเว้นตอนวิ่ง)
- สามารถช่วยกันเตรียมตัวก่อนเริ่มแต่ละสถานีได้ เช่น ช่วยยกแซนด์แบ็กขึ้นป่า หรือช่วยรัดเท้ากับเครื่องกรเชียบก แต่ห้ามช่วยกันระหว่างการทำซ้ำ (reps)
- ถ้ามีการส่งอุปกรณ์ระหว่างสถานี ต้องส่งในลักษณะที่ไม่ทำให้ได้เปรียบด้านระยะทางหรือจำนวนครั้ง
- ทั้งสองคนต้องวิ่งเข้าเส้นชัยพร้อมกันเสมอ

ภาพรวมประเภททีมกลุ่ม (Corporate Team Category Overview)

รูปแบบการแข่งขัน

ประเภททีมกลุ่มเป็นการแข่งขันแบบทีม 4 คน ผ่านสถานีเวิร์กเอาต์ฟังก์ชันนัลทั้ง 12 สถานีของ REDLINE ทีมสามารถเป็นทีมชายล้วน หญิงล้วน หรือทีมผสมก็ได้ การแข่งขันจะใช้รูปแบบ "You-Go-I-Go" (YGIG) ซึ่งหมายถึงจะมีสมาชิกในทีมทำงานได้ทีละ 1 คน ส่วนคนอื่น ๆ จะพัก หมุนเวียน หรือเตรียมตัวอยู่

ยกเว้นสถานี "รัน" (Run) ที่ต้องทำพร้อมกัน ส่วนสถานีอื่น ๆ ทีมสามารถแบ่งจำนวนครั้งหรือระยะทางกันได้ตามต้องการ สมาชิกสามารถสลับคนทำงานได้บ่อยเท่าที่ต้องการ แต่ต้องสลับหลังจากทำงานแต่ละรอบ (repetition หรือระยะทาง) เสร็จเรียบร้อยแล้วเท่านั้น

ทีมจะต้องทำทั้ง 12 สถานีตามลำดับที่กำหนด (เช่น Run, Ski, Deadball Burpees ฯลฯ) จึงจะได้รับเวลาจบการแข่งขันอย่างเป็นทางการ

กติกาและข้อกำหนดในการทำเวิร์กเอาต์

- ต้องทำทั้ง 12 สถานีตามลำดับที่กำหนด
- ต้องทำตามทางให้ถูกต้องตามมาตรฐานของ REDLINE อย่างเคร่งครัด
- ต้องเริ่มต้นและสิ้นสุดแต่ละสถานีในจุดที่กำหนดไว้
- ต้องใช้น้ำหนักตามที่กำหนด (หน่วยกิโลกรัม) สำหรับแต่ละสถานี
- ต้องทำจำนวนครั้งและ/หรือระยะทางทั้งหมดให้ครบตามที่กำหนดสำหรับประเภททีม
- ภาระงานของแต่ละสถานีสามารถแบ่งกันทำในหมู่สมาชิกทั้ง 4 คนได้ตามความเหมาะสม.

การเปลี่ยนตัวและการเคลื่อนไหวในประเภททีมกลุ่ม (Corporate Team Transitions & Movement)

- สถานี **Run** เป็นสถานีเดียวที่สมาชิกทั้ง 4 คนต้องวิ่งพร้อมกันครบระยะทางที่กำหนด
- สำหรับสถานีอื่น ๆ ทั้งหมด:
 - จะมีเพียงสมาชิกหนึ่งคนที่สามารถทำงานได้ในแต่ละช่วงเวลา
 - สมาชิกที่พักจะต้องอยู่ในโซนพักที่กำหนดไว้ หรือเดินตามหลังสมาชิกที่ทำงาน (ในกรณีที่เปลี่ยนแบบเคลื่อนที่)
 - สมาชิกในทีมสามารถหมุนเวียนกันทำงานแบบ YGIG (You-Go-I-Go) แต่ต้องเปลี่ยนตัว

หลังจากทำครบหนึ่งรอบ (repetition) เท่านั้น ยกเว้นกรณี **Sled Push & Pull** ซึ่งสามารถเปลี่ยนตัวระหว่างรอบได้

- สำหรับสถานี **Deadball Burpees** สมาชิกที่เข้ามาเปลี่ยนต้องเริ่มด้วยการทำเบอร์พีส์ก่อนจึงจะทำต่อได้
- โชนพักจะมีการทำเครื่องหมายชัดเจน สมาชิกที่พักระหว่างรอบอยู่ในโชนนั้นจนกว่าจะถึงตนเอง
- สำหรับสถานีที่ต้องเคลื่อนไหว (เช่น Sled Push) สมาชิกคนถัดไปต้องเดินตามหลังสมาชิกที่กำลังทำงานอยู่ก่อนจะเปลี่ยนตัว
- สามารถช่วยกันในช่วงตอนเตรียมตัวได้ เช่น ยกแชนด์แบ็กขึ้นบ่า หรือรัดเท้ากับสายรัดของเครื่อง Row แต่ห้ามช่วยกันระหว่างการทำ reps
- การส่งหรือเปลี่ยนอุปกรณ์ต้องทำโดยไม่ทำให้ระยะทางหรือจำนวนครั้งของสถานีเพิ่มขึ้น
- สมาชิกทั้ง 4 คนจะต้องอยู่ในระยะไม่เกิน 2 เมตรจากอุปกรณ์ก่อนที่จะเริ่มสถานีใด ๆ
- หักรัดต้องเข้าเส้นชัยพร้อมกันเพื่อให้เวลาหยุดและถือว่าเป็นเวลาที่ใช้จริงอย่างถูกต้อง

ภาพรวมประเภททีมผลัด (Team Relay)

รูปแบบการแข่งขัน

ประเภททีมผลัดเป็นการแข่งขันแบบทีม 4 คน ผ่านสถานีเวิร์กเอาต์ทั้งหมด 12 สถานี ทีมสามารถประกอบด้วยผู้หญิง 4 คน หรือ ผู้ชาย 4 คน หรือผู้ชาย 2 ผู้หญิง 2 ก็ได้
ในการแข่งขัน ทีมจะต้องผ่านทั้ง 12 สถานีในรูปแบบผลัด โดยมีลำดับดังนี้:

- สมาชิกคนที่ 1 ทำสถานีที่ 1, 2 และ 3
- สมาชิกคนที่ 2 ทำสถานีที่ 4, 5 และ 6
- สมาชิกคนที่ 3 ทำสถานีที่ 7, 8 และ 9
- สมาชิกคนที่ 4 ทำสถานีที่ 10, 11 และ 12

สมาชิกแต่ละคนต้องทำสถานีของตัวเองให้ครบทั้ง 3 สถานีตามลำดับก่อนที่จะส่งชิปจับเวลา (team timing chip) ให้กับเพื่อนร่วมทีมคนถัดไปภายใน “จุดเปลี่ยนตัว” (changeover box) ซึ่งเป็นโชนสำหรับเปลี่ยนตัวของทีมผลัด

สมาชิกคนที่ 4 ซึ่งเป็นคนสุดท้าย จะเป็นคนวิ่งเข้าเส้นชัยพร้อมกับชิปจับเวลา และเวลาที่บันทึกได้จะถือเป็นเวลาจบของทีม

สมาชิก 3 คนแรกสามารถเข้าไปใน “โชนเข้าเส้นชัย” (finish zone) ได้ผ่านทางเดินของผู้ชม แต่จะเข้าไปได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกคนสุดท้ายเริ่มทำสถานีสุดท้ายแล้วเท่านั้น จากบริเวณนี้ ทีมสามารถให้กำลังใจสมาชิกคนสุดท้ายได้ตรงหน้าลู่วิ่งของสถานี Sled Push & Pull และเมื่อคนสุดท้ายทำสถานีนี้เสร็จ ทีมทั้งหมดสามารถวิ่งเข้าเส้นชัยพร้อมกันได้ เวลาที่บันทึกคือเวลาที่สมาชิกคนสุดท้ายวิ่งเข้าเส้นชัยพร้อมกับชิปจับเวลา

ห้ามขัดขวางหรือรบกวนทีมอื่นในโชนเข้าเส้นชัยโดยเด็ดขาด มิฉะนั้นอาจถูกตัดสิทธิ์หรือได้รับโทษเพิ่มเวลาได้

กติกาและข้อกำหนดในการทำเวิร์กเอาต์

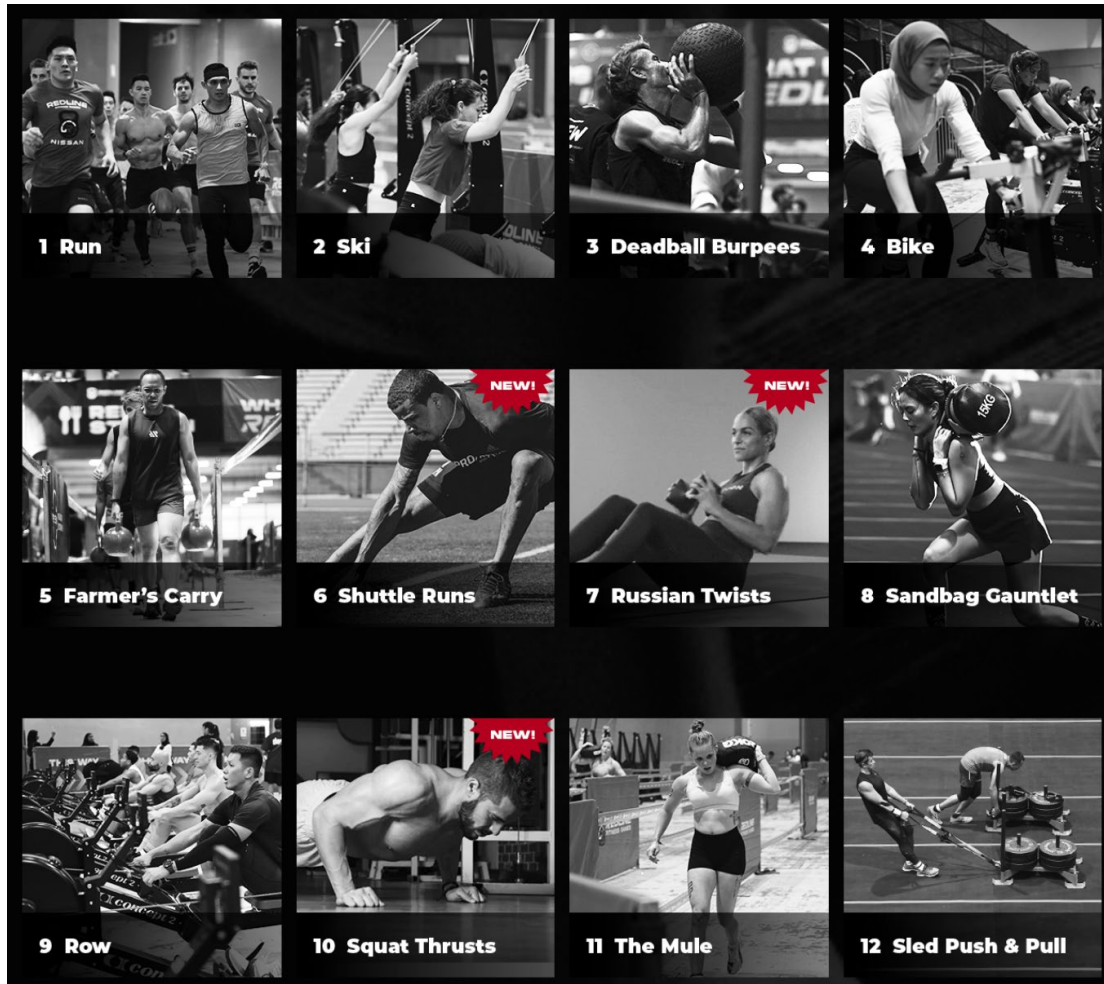
- สมาชิกแต่ละคนในทีมจะต้องทำสถานีเวิร์กเอาต์ให้ครบ 3 สถานีติดต่อกันตามลำดับที่ถูกต้อง
- ต้องทำแต่ละท่าให้ถูกต้องตามมาตรฐานการเคลื่อนไหวของแต่ละสถานี
- สมาชิกในทีมแต่ละคนต้องใช้จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของสถานีเวิร์กเอาต์ให้ถูกต้อง รวมถึง “จุดเปลี่ยนตัว” (changeover boxes) ของทีมด้วย
- ต้องทำจำนวนครั้งหรือระยะทางที่กำหนดให้ครบ
- ต้องใช้น้ำหนักที่ถูกต้องตามที่กำหนดในแต่ละสถานี (หน่วยกิโลกรัม)
- ผู้เข้าแข่งขัน Redliners ในประเภททีมผสม (Mixed Team Relay) จะเห็นตัวเลือกสองแบบเมื่อมาถึงสถานี และจะต้องเลือกใช้ตัวเลือกตามเพศของตนเอง

การเปลี่ยนตัวในประเภทผลัด (Team Relay Transitions)

- ก่อนที่การแข่งขันจะเริ่ม สมาชิกทุกคนในทีมจะต้องอยู่ในสนามแข่งขัน โดยสมาชิกคนที่ 1 จะอยู่ที่จุดเริ่มต้น ส่วนสมาชิกคนที่ 2, 3 และ 4 จะรออยู่ใน “จุดเปลี่ยนตัว” (changeover boxes) ของตนเอง ซึ่งมีการทำเครื่องหมายไว้รอบนอกของสนามแข่งขัน
- สมาชิกในทีมจะต้องรออยู่ภายใน “จุดเปลี่ยนตัว” (changeover boxes) ของตนเอง จนกว่าจะได้รับการส่งต่อชิพจับเวลา (timing chip) ของทีม
- สมาชิกในทีมที่ถึงคิวออกไปทำการแข่งจะต้องสวมชิพจับเวลา (timing Chip) ของทีมไว้ที่ข้อเท้าให้เรียบร้อยก่อนเข้าสู่สนามแข่งขันเพื่อทำการออกกำลังกายทั้ง 3 สถานีให้สำเร็จ
- การเปลี่ยนตัวของสมาชิกแต่ละคนในทีมจะต้องเกิดขึ้นภายใน “จุดเปลี่ยนตัว” (changeover boxes) โดยการส่งต่อชิพจับเวลาของทีม
- เมื่อสมาชิกในทีมทำสถานีออกกำลังกายทั้ง 3 สถานีเสร็จสิ้นและเปลี่ยนตัวเรียบร้อยแล้ว สามารถเดินขึ้นไปด้านข้างของสนามแข่งขันเพื่อเชียร์ทีมของตนเองจนถึงเส้นชัยได้ โดยสมาชิก 3 คนแรกของทีมจะต้องอยู่ในพื้นที่ที่อยู่ตรงหน้าของเส้นชัยก่อนที่สมาชิกคนที่ 4 จะทำท่า Sled Push & Pull เสร็จ โดยต้องไม่ขัดขวางทีมอื่น
- ในแต่ละช่วงเวลา สามารถมีสมาชิกในทีมได้เพียง 1 คนเท่านั้นที่อยู่ภายในสนามแข่งขัน
- สมาชิกทุกคนในทีมจะต้องวิ่งข้ามเส้นชัยพร้อมกันโดยมีชิพจับเวลาของทีมติดตัวไปด้วย

สถานีเวิร์กเอาต์และมาตรฐานการเคลื่อนไหว

สถานีเวิร์กเอาต์



มาตรฐานการเคลื่อนไหว

Run (วิ่ง)

- วิ่งระยะทาง 500 เมตรจากจุดเริ่มต้น โดยเส้นทางจะมุ่งหน้าไปยังสถานีถัดไปคือ **Ski** ซึ่งอยู่ที่ฝั่งตรงข้ามของสนามแข่งขัน
- สำหรับผู้เข้าแข่งขัน Redliners ที่วิ่งช้ากว่า ควรชิดซ้ายของเส้นทาง เพื่อเปิดทางให้ผู้ Redliners ที่วิ่งเร็วกว่าสามารถแข่งทางด้านขวาได้อย่างปลอดภัย

Ski (สกี)

- ก่อนเริ่มทำเวิร์กเอาต์ หน้าจอของเครื่อง Ski-erg จะต้องถูกรีเซ็ตโดยกรรมการก่อน
- เมื่อ Redliner ทำจำนวนแคลอรีครบตามที่กำหนดแล้ว สามารถออกจากสถานีและไปยังสถานีถัดไปได้
- หากต้องการสอบถามหรือต้องการความช่วยเหลือ Redliner สามารถยกมือเรียกกรรมการได้
- ค่าความต้านทาน (damper setting) ของเครื่องจะตั้งไว้ที่ระดับ 7 โดยอัตโนมัติ แต่ Redliner สามารถปรับระดับความต้านทานตามความถนัดของตัวเองได้ตลอดเวลา

Deadball Burpees (เดดบอลเบอร์พีส์)

- Redliner จะเริ่มทำนี้ด้วยการทำเบอร์พีส์เต็มรูปแบบ โดยต้องทำอยู่หลังเส้นความปลอดภัยที่กำหนดไว้ โดยฝ่าเท้า หน้าอก และฝ่ามือต้องแตะพื้นพร้อมกันในจังหวะล่างสุดของแต่ละรอบ
- จากนั้นให้ลุกขึ้น หยิบเดดบอลขึ้นมา แล้วผลัก/ทุ่มลูกบอลข้ามเส้นที่อยู่ห่างจากกำแพงประมาณ 1 เมตร โดยต้องใช้มือทั้งสองข้างพร้อมกันในการผลัก สามารถใช้ท่าผลักตรง (push press) หรือผลักพร้อมสควอท (squat press) ก็ได้
- เมื่อเดดบอลข้ามหรือแตะเส้นที่กำหนด และตกลงพื้น ถือว่าได้ทำครบ 1 ครั้ง
- ทำซ้ำขั้นตอนนี้จะจนกว่าจะครบจำนวนครั้งที่กำหนด
- หากลูกบอลไม่ข้ามเส้นที่กำหนด จะถือว่าเป็น “no-rep” (ไม่นับรอบ)
- ถ้าเกิด no-rep Redliner ต้องเริ่มด้วยการทำเบอร์พีส์ใหม่ และนับจำนวนครั้งต่อจากรอบที่ทำผ่านล่าสุด

Bike (จักรยาน)

- ก่อนเริ่มทำเวิร์กเอาต์ หน้าจอของเครื่อง Bike-Erg จะต้องถูกรีเซ็ตโดยกรรมการ
- เมื่อ Redliner ทำจำนวนแคลอรีครบตามที่กำหนดแล้ว สามารถออกจากสถานีและไปยังสถานีถัดไปได้
- หากต้องการสอบถามหรือขอคำชี้แจง Redliner สามารถยกมือเรียกกรรมการได้
- ค่าความต้านทาน (damper setting) ของเครื่องจะตั้งไว้ที่ระดับ 7 โดยอัตโนมัติ แต่ Redliner สามารถปรับระดับความต้านทานตามที่ตัวเองถนัดได้ตลอดเวลา

Farmer's Carry (ฟาร์มเมอร์สแครรี่)

- เริ่มต้นและจบสถานีโดยการยก kettlebell จำนวน 2 ลูก เข้าและออกจากพื้นที่ที่กำหนด
- Redliner จะต้องถือ kettlebell ทั้งสองลูกตลอดเวลากระหว่างเคลื่อนที่
- ต้องถือ kettlebell โดยเหยียดแขนทั้งสองข้างตรง
- สามารถวาง kettlebell ลงเพื่อพักได้ตามต้องการ
- สถานีจะถือว่าเสร็จสิ้นเมื่อ Redliner นำ kettlebell กลับคืนยังพื้นที่ที่กำหนดไว้

Shuttle Runs (ชัตเทิลรันส์)

- สถานที่ชัตเทิลรันส์คือการวิ่งระยะทาง 20 เมตรระหว่างจุดสองจุดในเส้นตรง ทำตามจำนวนครั้งที่กำหนด
- เมื่อถึงปลายทางของแต่ละรอบ Redliner ต้องเหยียบเส้นด้วยเท้าข้างหนึ่ง และใช้มือข้างหนึ่งแตะพื้นให้เลยเส้น จะใช้ข้างซ้ายหรือขวาก็ได้
- ถ้าเท้าหรือมือไม่แตะตามข้อกำหนด จะถือว่าเป็น no-rep
- 1 การวิ่งระยะ 20 เมตร = 1 ครั้ง

Russian Twists (รัสเซียทวิส)

- เริ่มจากท่านั่ง โดยให้เท้าทั้งสองลอยจากพื้น ใช้มือสองข้างยกบอลแล้ววางลงบนพื้นด้านข้างตัว นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำโดยยกบอลข้ามตัวแล้วแตะลงอีกด้านของพื้น
- ห้ามปล่อยให้ลูกบอลตกหรือกระแทกพื้น เพราะจะถือว่าเป็น no-rep
- วอลล์บอลต้องถูกวางลงอย่างควบคุม โดยมีมือทั้งสองข้างสัมผัส และต้องยกขึ้นในขณะที่ลูกบอลแตะพื้น (ไม่ใช่ลอยอยู่)
- หากเท้าของ Redliner แตะพื้นในระหว่างทำ จะถือว่ารอบนั้นเป็น no-rep

Sandbag Gauntlet (แซนด์แบ็กกอนต์เล็ท)

- สถานที่นี้ประกอบด้วยการทำ Sandbag Squats และ Sandbag Walking Lunges ตามจำนวนครั้งที่กำหนด
- เริ่มต้นและจบสถานีโดยการยกหรือแบกแซนด์แบ็ก จากเส้นเริ่มพื้นที่ที่กำหนด/ส่งกลับยังจุดเส้นจบที่กำหนด
- Redliner ต้องยกแซนด์แบ็กขึ้นวางบนบ่าทั้งสองข้าง
- เริ่มต้นโดยยืนตัวตรง โดยให้เท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม
- ทำท่า Squat ก่อน แล้วต่อด้วยการทำ Walking Lunge ตามระยะทางและจำนวนครั้งที่กำหนดในแต่ละประเภท
- ขณะทำ Squat สะโพกต้องอยู่ในระดับเดียวกับหรือใต้ระดับหัวเข่า
- ขณะทำ Lunge หัวเข่าด้านหลังต้องแตะพื้น และต้องจบแต่ละรอบด้วยการเหยียดเข่าและสะโพกให้ตรง
- ระหว่างการทำ Lunge สามารถก้าวต่อเนื่องไปยังรอบถัดไป หรือหยุดชั่วคราวโดยให้เท้าทั้งสองอยู่บนพื้นก็ได้
- ห้ามก้าวคั่นระหว่างรอบของ Lunge
- แซนด์แบ็กต้องอยู่บนบ่าทั้งสองตลอดระยะเวลาที่ทำสถานี
- จบสถานีเมื่อเดิน Lunge ข้ามเส้นเริ่มต้นและนำแซนด์แบ็กคืนไปยังจุดที่กำหนด
- หากไม่ปฏิบัติตามข้อใดข้อหนึ่งที่กล่าวมาข้างต้น การทำซ้ำรอบนั้นจะถือว่าไม่สมบูรณ์ (no-rep) และต้องทำใหม่

Row (โรว์)

- ก่อนเริ่มเวิร์กเอาต์ หน้าจอเครื่อง Row-Erg ต้องถูกรีเซ็ตโดยกรรมการ
- เมื่อ Redliner ทำจำนวนแคลอรีครบตามที่กำหนดแล้ว สามารถออกจากสถานีและไปยังสถานีถัดไปได้
- หากมีข้อสงสัยสามารถยกมือเรียกกรรมการได้
- ความต้านทานของเครื่องจะถูกตั้งไว้ที่ระดับ 7 โดยอัตโนมัติ Redliner สามารถปรับระดับความต้านทานให้เหมาะกับตนเองได้ตลอดเวลา

Squat Thrusts (สควอททรัสต์)

- สถานีนี้มีเส้นแนวนอนขนานกัน 2 เส้นบนพื้น โดยห่างกันประมาณ 60 เซนติเมตร
- Redliner เริ่มในท่า push-up โดยเหยียดขาและแขนตรง **มืออยู่หน้าเส้นหน้า** และเท้าอยู่หลังเส้นหลัง
- ระหว่างการเคลื่อนไหว มือและแขนจะต้องอยู่ในตำแหน่งเดิมตลอดเวลา
- กระโดดพุ่งเท้ามาด้านหน้า **ให้ปลายเท้าแตะหรือข้ามเส้นหลัง** **เท้าทั้งสองต้องลงพื้นพร้อมกัน**
- จากนั้นกระโดดเท้ากลับไปยังท่าเริ่มต้น โดยเหยียดขาให้ตรง และเท้าลงพื้นพร้อมกัน
- หากเท้าลงไม่พร้อมกัน จะถือว่าเป็น no-rep
- หากเท้าไม่แตะหรือไม่ข้ามเส้นหลัง จะถือว่าเป็น no-rep
- หากขาไม่เหยียดตรงเมื่อกระโดดเท้ากลับ จะถือว่าเป็น no-rep
- หากมือไม่อยู่หน้าเส้นหน้า ก็จะเป็น no-rep เช่นกัน

The Mule (เดอะมัล)

- เดอะมัลเป็นลำดับของการวิ่งที่ต้องแบกแซนด์แบ็กตลอดทาง โดยเริ่มต้นและจบสถานีด้วยการยกแซนด์แบ็กจากจุดเริ่ม/คืนแซนด์แบ็กยังพื้นที่ที่กำหนดไว้
- เริ่มต้นโดย Redliner ยกแซนด์แบ็กลูกแรกขึ้นวางบนบ่าหรืออุ้มไว้ที่หน้าอก/หน้าท้อง จากนั้นวิ่งหรือเดินตามระยะทางที่กำหนด
- เมื่อลูกแรกเสร็จ ให้เปลี่ยนไปแบกลูกที่สองต่อในระยะทางที่กำหนด
- Redliner สามารถวางแซนด์แบ็กลงเพื่อพักได้ทุกเมื่อ
- สถานีจะถือว่าสมบูรณ์เมื่อ Redliner แบกลูกสุดท้ายคืนจุดที่กำหนด แล้ววิ่งไปยังสถานีถัดไป

Sled Push & Pull (สเลดพชแอนด์พูล)

- ก่อนเริ่ม Redliner และเลื่อนต้องอยู่หลังเส้นเริ่มต้นทั้งหมด
- Redliner จะต้องดันเลื่อนโดยใช้เสาที่จัดไว้ จนเลื่อนข้ามปลายเส้นที่กำหนดในลู่วิ่งอย่างสมบูรณ์ (ระยะทาง 15 เมตร)
- ห้ามหมุนเลื่อนหรือดันถอยหลัง

- จากนั้น Redliner จะเริ่มการวิ่งเลื้อยกลับลงตามลู่อัด โดยใช้สายรัดที่จัดไว้ จนเลื้อยข้ามปลายเส้นที่กำหนดในลู่อัดอย่างสมบูรณ์ (อีก 15 เมตร)
- ห้ามหันหลังให้เลื้อยขณะเริ่มวิ่ง Redliner ต้องหันหน้าเข้าหาเลื้อยและเดินถอยหลัง
- สำหรับระยะรวม 60 เมตร (ไป-กลับ 2 รอบ) จะต้องทำขั้นตอนข้างต้นทั้งหมดสองครั้ง
- ผู้เข้าแข่งขันต้องสวมรองเท้าตลอดเวลาขณะทำสถานีนี้

มาตรฐานการเคลื่อนไหวและการตัดสิน (Judges and Head Judges)

- ในแต่ละสถานีเวิร์กเอาต์ กรรมการจะรับผิดชอบในการตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้เข้าแข่งขันทุกคนทำเวิร์กเอาต์ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
- กรรมการจะทำงานร่วมกับหัวหน้ากรรมการประจำสถานีนั้น
- หัวหน้ากรรมการของแต่ละสถานีจะอยู่ภายใต้การดูแลของผู้อำนวยความสะดวก ซึ่งดูแลภาพรวมด้านกีฬาของการแข่งขัน และมีสิทธิ์ตัดสินใจขั้นสุดท้ายในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการตัดสิน
- คำตัดสินของกรรมการ หัวหน้ากรรมการ ผู้อำนวยความสะดวก และผู้จัดงาน ถือเป็นที่สุด

หมายเหตุ: มาตรฐานการเคลื่อนไหวทั้งหมดในเอกสารฉบับนี้เป็นไปตามข้อมูลล่าสุด ณ วันที่จัดทำ และอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยผู้จัดการแข่งขันได้

Distances, Reps and Weights

ประเภทรายบุคคล ระดับ 3 (ระดับสูง) / Singles Level 3 (Advanced)

DIVISION STATION	MEN'S ADVANCED	WOMEN'S ADVANCED
RUN	500m	500m
SKI	40cal	35cal
DEADBALL BURPEES	25 reps, 18kg ball, 200cm	25 reps, 12kg ball, 200cm
BIKE	40cal	35cal
FARMER'S CARRY	240m, 2x 24kg kettlebell	240m, 2x 16kg kettlebell
SHUTTLE RUNS	40 reps	40 reps
RUSSIAN TWISTS	120 reps, 7kg wall ball	100 reps, 7kg wall ball
SANDBAG GAUNLET	2 x (20 Squats & 20m Lunges) / 20kg	2 x (20 Squats & 20m Lunges) / 15kg
ROW	40cal	35cal
SQUAT THRUSTS	100 reps	80 reps
THE MULE	70m & 130m / 15kg & 20kg	70m & 130m / 15kg & 20kg
SLED PUSH & PULL	60m / 100kg	60m / 65kg

ประเภทรายบุคคล ระดับ 2 (ระดับกลาง) / Singles Level 2 (Intermediate)

DIVISION STATION	MEN'S INTERMEDIATE	WOMEN'S INTERMEDIATE
RUN	500m	500m
SKI	35cal	25cal
DEADBALL BURPEES	20 reps, 18kg ball, 200cm	20 reps, 12kg ball, 175cm
BIKE	35cal	25cal
FARMER'S CARRY	180m, 2x 24kg kettlebell	180m, 2x 16kg kettlebell
SHUTTLE RUNS	40 reps	40 reps
RUSSIAN TWISTS	100 reps, 7kg wall ball	100 reps, 4kg wall ball
SANDBAG GAUNLET	1 x (20 Squats & 20m Lunges) / 20kg	1 x (20 Squats & 20m Lunges) / 15kg
ROW	35cal	25cal
SQUAT THRUSTS	80 reps	60 reps
THE MULE	70m & 130m / 15kg & 20kg	70m & 130m / 15kg & 15kg
SLED PUSH & PULL	60m / 55kg	60m / 35kg

ประเภทรายบุคคล ระดับ 1 (รุ่นมือใหม่) / Singles Level 1 (Beginner)

DIVISION STATION	MEN'S BEGINNER	WOMEN'S BEGINNER
RUN	500m	500m
SKI	15cal	15cal
DEADBALL BURPEES	10 reps, 12kg ball, 175cm	10 reps, 12kg ball, 175cm
BIKE	15cal	15cal
FARMER'S CARRY	60m, 2x 16kg kettlebell	60m, 2x 16kg kettlebell
SHUTTLE RUNS	20 reps	20 reps
RUSSIAN TWISTS	50 reps, 4kg wall ball	50 reps, 4kg wall ball
SANDBAG GAUNLET	1 x 20 Squats & 20m Lunges (no sandbag)	1 x 20 Squats & 20m Lunges (no sandbag)
ROW	15cal	15cal
SQUAT THRUSTS	30 reps	30 reps
THE MULE	130m / 15kg	130m / 15kg
SLED PUSH & PULL	60m / 20kg	60m / 20kg



ประเภทคู่ (Doubles)

DIVISION STATION	MEN'S DOUBLES	MIXED DOUBLES	WOMEN'S DOUBLES
RUN	500m	500m	500m
SKI	45cal	40cal	35cal
DEADBALL BURPEES	25 reps, 18kg ball, 200cm	25 reps, 12kg ball, 175cm	25 reps, 12kg ball, 175cm
BIKE	45cal	40cal	35cal
FARMER'S CARRY	240m, 2x 24kg kettlebell	240m, 2x 16kg kettlebell	240m, 2x 16kg kettlebell
SHUTTLE RUNS	40 reps	40 reps	40 reps
RUSSIAN TWISTS	120 reps, 7kg wall ball	100 reps, 7kg wall ball	100 reps, 7kg wall ball
SANDBAG GAUNLET	2 x (20 Squats & 20m Lunges) / 20kg	2 x (20 Squats & 20m Lunges) / 15kg	2 x (20 Squats & 20m Lunges) / 15kg
ROW	45cal	40cal	35cal
SQUAT THRUSTS	100 reps	100 reps	100 reps
THE MULE	70m & 130m / 15kg & 20kg	70m & 130m / 15kg & 20kg	70m & 130m / 15kg & 15kg
SLED PUSH & PULL	60m / 55kg	60m / 35kg	60m / 35kg

ประเภททีมผลัด (Team Relay)

DIVISION STATION	MEN'S TEAM RELAY	MIXED TEAM RELAY	WOMEN'S TEAM RELAY
RUN	500m	500m	500m
SKI	35cal	30cal	25cal
DEADBALL BURPEES	25 reps, 18kg ball, 200cm	25 reps, 12kg (F) or 18kg (M) ball, 175cm (F) or 200cm (M)	25 reps, 12kg ball, 175cm
BIKE	35cal	30cal	25cal
FARMER'S CARRY	240m, 2x 24kg kettlebell	240m, 2x 16kg (F) or 2x 24kg (M) kettlebell	240m, 2x 16kg kettlebell
SHUTTLE RUNS	40 reps	40 reps	40 reps
RUSSIAN TWISTS	100 reps, 7kg wall ball	100 reps, 4kg (F) OR 7kg (M) wall ball	100 reps, 4kg wall ball
SANDBAG GAUNLET	1 x (20 Squats & 20m Lunges) / 20kg	1 x (20 Squats & 20m Lunges) / 15kg (F) OR 20kg (M)	1 x (20 Squats & 20m Lunges) / 15kg
ROW	35cal	30cal	25cal
SQUAT THRUSTS	100 reps	80 reps	80 reps
THE MULE	70m & 130m / 15kg & 20kg	70m & 130m / 15kg & 20kg	70m & 130m / 15kg & 15kg
SLED PUSH & PULL	60m / 55kg	60m / 35kg (F) or 55kg (M)	60m / 35kg

ประเภทกลุ่ม (Corporate Team)

DIVISION STATION	MEN'S CORPORATE	MIXED CORPORATE	WOMEN'S CORPORATE
RUN	500m	500m	500m
SKI	45cal	40cal	35cal
DEADBALL BURPEES	25 reps, 18kg ball, 200cm	25 reps, 12kg ball, 175cm	25 reps, 12kg ball, 175cm
BIKE	45cal	40cal	35cal
FARMER'S CARRY	240m, 2x 24kg kettlebell	240m, 2x 16kg kettlebell	240m, 2x 16kg kettlebell
SHUTTLE RUNS	40 reps	40 reps	40 reps
RUSSIAN TWISTS	120 reps, 7kg wall ball	100 reps, 7kg wall ball	100 reps, 7kg wall ball
SANDBAG GAUNLET	2 x (20 Squats & 20m Lunges) / 20kg	2 x (20 Squats & 20m Lunges) / 15kg	2 x (20 Squats & 20m Lunges) / 15kg
ROW	45cal	40cal	35cal
SQUAT THRUSTS	100 reps	100 reps	100 reps
THE MULE	70m & 130m / 15kg & 20kg	70m & 130m / 15kg & 20kg	70m & 130m / 15kg & 15kg
SLED PUSH & PULL	60m / 55kg	60m / 35kg	60m / 35kg

โทษปรับ (Penalties)

- หากทำสถานีเวิร์กเอาต์ไม่ตามลำดับที่กำหนด จะถูกตัดสิทธิ์ทันที
- หากข้ามสถานีใดสถานีหนึ่งโดยไม่พยายามทำเลย จะถือว่าถูกตัดสิทธิ์
- หากไม่สามารถทำสถานีใดให้เสร็จได้ สามารถข้ามไปสถานีถัดไปได้ แต่จะถูกปรับเวลาเพิ่ม 10 นาทีต่อสถานีที่ไม่ทำสำเร็จ โดยเวลาที่ถูกปรับจะถูกรวมเข้ากับเวลาจบหลังแข่งเสร็จ
- ผู้เข้าแข่งขันที่ถูกตัดสิทธิ์จะไม่ได้รับผลการแข่งขัน และจะไม่มีชื่ออยู่ในการจัดอันดับหรือรับรางวัลใด ๆ
- ผู้ที่แสดงพฤติกรรมไร้น้ำใจนักกีฬา เช่น การหลอกลวง บิดเบือน ก่อความ หรือขัดขวางผู้เข้าแข่งขันอื่น อาจถูกปรับเวลาและ/หรือถูกตัดสิทธิ์ ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้ดำเนินการแข่งขัน

เครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ น้ำดื่ม และโภชนาการ

อุปกรณ์ที่อนุญาตให้ใช้ระหว่างการแข่งขัน:

- สนับเข่า (Knee sleeves)
- ถุงมือ (Gloves)
- เข็มขัดยกน้ำหนัก (Weightlifting belts)
- รััดข้อมือ (Wristbands)

อุปกรณ์ที่ห้ามใช้โดยเด็ดขาด:

- หูฟัง/เฮดโฟน (Headphones/Earphones)
- สายรัดช่วยยก (Lifting straps)

น้ำดื่มและโภชนาการ:

- อนุญาตให้ใช้เฉพาะเจลเกลือแร่และเม็ดเกลือแร่ (electrolyte gels และ salt tabs) โดยต้องพกติดตัวไว้ตลอดการแข่งขัน
- จะมีจุดให้น้ำอยู่ภายในสนามแข่งขัน ซึ่งจะมีน้ำเปล่าและเครื่องดื่มเกลือแร่ให้บริการ
- ห้ามทั้งขยะหรือเศษวัสดุใด ๆ ลงในสนามแข่งขันโดยเด็ดขาด

กฎในการปฏิบัติตัว

- ผู้เข้าแข่งขันทุกคนตกลงที่จะเข้าร่วมการแข่งขันอย่างยุติธรรมและมีน้ำใจนักกีฬา พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การหลอกลวง บิดเบือนข้อเท็จจริง โต้แย้งเกินความจำเป็น หรือรบกวนผู้เข้าแข่งขันคนอื่น อาจนำไปสู่การถูกพักแข่ง ตัดสิทธิ์ หรือถูกห้ามร่วมถาวรจากการแข่งขัน
- ผู้ที่ถูกพักแข่งหรือถูกห้ามร่วมถาวรจากการแข่งขันในอนาคต จะไม่ได้รับเงินค่าสมัครคืนไม่ว่ากรณีใด ๆ