



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 สถานีของเวิร์กเอาต์แนวฟังก์ชันแนลเพื่อทดสอบสมรรถภาพด้านหัวใจและหลอดเลือด 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

### **เวลาตัดสินสิทธิ์**

การแข่งขันไม่มีการกำหนดเวลาตัดสินสิทธิ์ แต่จะมีการเพิ่มเวลาเป็นการทำโทษสำหรับผู้ที่ไม่สามารถทำสถานีใดสถานีหนึ่งให้เสร็จได้ (ดูรายละเอียดในหัวข้อ "โทษเพิ่มเวลา")



## ภาพรวมประเภทบุคคล (Singles)

### รูปแบบการแข่งขัน

REDLINE Fitness Games 2025 ประกอบด้วยสถานีเวร็กเอาต์ทั้งหมด 12 สถานี ผู้เข้าแข่งขันจะต้องผ่านแต่ละสถานีตามลำดับที่กำหนด (เช่น วิ่ง, 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) ซึ่งหมายถึงจะมีหนึ่งคนที่ทำงาน (work) และอีกคนพัก (rest) และสลับกันได้ตลอด

ยกเว้นสถานีวิ่งที่ต้องทำพร้อมกัน ประเภททีมคู่สามารถแบ่งจำนวนครั้งหรือระยะทางของแต่ละสถานีรวมกันได้ 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**
- ห้ามจับอุปกรณ์ของสถานีนั้นจนกว่าทั้งคู่จะอยู่ภายในสถานี (และระยะไม่เกิน 2 เมตรจากอุปกรณ์)
- เมื่อทั้งคู่มาถึงพร้อมกันแล้ว จึงสามารถเริ่มทำเวิร์กเอาต์ได้
- สามารถทำงานได้ทีละคนเท่านั้น อีกคนต้องยืนหรือเดินตามอยู่ด้านหลัง และสามารถสลับกันได้ตลอดเวลาระหว่างสถานีนั้น
- ถ้าเป็นสถานีที่อยู่กับที่ (stationary) ผู้ที่พักจะต้องยืนรออยู่ในจุดที่กำหนด จนกว่าจะถึงคิวของตนเอง
- ถ้าเป็นสถานีที่มีการเคลื่อนไหว (moving) ผู้ที่พักจะต้องเดินตามหลังผู้ที่ทำงาน จนกว่าจะถึงคิวของตนเอง
- การสลับจากผู้พักเป็นผู้ทำงานสามารถทำได้ตลอดเวลา แต่ต้องสลับหลังจากทำครบหนึ่งครั้ง (repetition) เสมอ ยกเว้นสถานี Sled Push & Pull ที่สามารถเปลี่ยนได้ทุกเมื่อ
- ที่สถานี Deadball Burpees คนที่เข้ามาเปลี่ยนจะต้องเริ่มด้วยการทำเบอร์พีส์ก่อนเสมอ ห้ามทำงานพร้อมกันทั้งสองคน (ยกเว้นตอนวิ่ง)
- สามารถช่วยกันเตรียมตัวก่อนเริ่มแต่ละสถานีได้ เช่น ช่วยยกแฮนด์แบ็กขึ้นป่า หรือช่วยรัดเท้ากับเครื่องกรรเชียงบก แต่ห้ามช่วยกันระหว่างการทำซ้ำ (reps)
- ถ้ามีการส่งอุปกรณ์ระหว่างสถานี ต้องส่งในลักษณะที่ไม่ทำให้ได้เปรียบด้านระยะทางหรือจำนวนครั้ง
- ทั้งสองคนต้องวิ่งเข้าเส้นชัยพร้อมกันเสมอ

## ภาพรวมประเภททีมกลุ่ม (Corporate Team Category Overview)

### รูปแบบการแข่งขัน

ประเภททีมกลุ่มเป็นการแข่งขันแบบทีม 4 คน ผ่านสถานีเวิร์กเอาต์ฟังก์ชันนิ่งทั้ง 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 (ในกรณีที่เปลี่ยนตัวแบบเคลื่อนที่)
  - สมาชิกในทีมสามารถหมุนเวียนกันทำงานแบบ YGIG (You-Go-I-Go) แต่ต้องเปลี่ยนตัวหลังจากทำครบหนึ่งรอบ (repetition) เท่านั้น ยกเว้นกรณี **Sled Push & Pull** ซึ่งสามารถเปลี่ยนตัวระหว่างรอบได้
- สำหรับสถานี **Deadball Burpees** สมาชิกที่เข้ามาเปลี่ยนต้องเริ่มด้วยการทำเบอร์พีส์ก่อนจึงจะทำต่อได้
- โซนพักจะมีการทำเครื่องหมายชัดเจน สมาชิกที่พักต้องรออยู่ในโซนนั้นจนกว่าจะถึงตนเอง
- สำหรับสถานีที่ต้องเคลื่อนไหว (เช่น Sled Push) สมาชิกคนถัดไปต้องเดินตามหลังสมาชิกที่กำลังทำงานอยู่ก่อนจะเปลี่ยนตัว
- สามารถช่วยกันในส่วนเตรียมตัวได้ เช่น ยกแซนด์แบ็กขึ้นบ่า หรือรัดเท้ากับสายรัดของเครื่อง Row แต่ห้ามช่วยกันระหว่างการทำ reps
- การส่งหรือเปลี่ยนอุปกรณ์ต้องทำโดยไม่ทำให้ระยะทางหรือจำนวนครั้งของสถานีเพิ่มขึ้น
- สมาชิกทั้ง 4 คนจะต้องอยู่ในระยะไม่เกิน 2 เมตรจากอุปกรณ์ก่อนที่จะเริ่มสถานีใด ๆ
- ทีมต้องเข้าเส้นชัยพร้อมกันเพื่อให้เวลาหยุดและถือว่าเป็นเวลาที่ใช้จริงอย่างถูกต้อง

## ภาพรวมประเภททีมผลัด (Team Relay)

### รูปแบบการแข่งขัน

ประเภททีมผลัดเป็นการแข่งขันแบบทีม 4 คน ผ่านสถานีเวร็กเอาต์ทั้งหมด 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) ซึ่งเป็นโซนสำหรับเปลี่ยนตัวของทีมผลัด สมาชิกคนที่ 4 ซึ่งเป็นคนสุดท้าย จะเป็นคนวิ่งเข้าเส้นชัยพร้อมกับชิปจับเวลา และเวลาที่บันทึกได้จะถือเป็นเวลาจบของทีม

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

**ห้ามขัดขวางหรือรบกวนทีมอื่นในโซนเข้าเส้นชัยโดยเด็ดขาด มิฉะนั้นอาจถูกตัดสิทธิ์หรือได้รับโทษเพิ่มเวลาได้**

### กติกาและข้อกำหนดในการทำเวร็กเอาต์

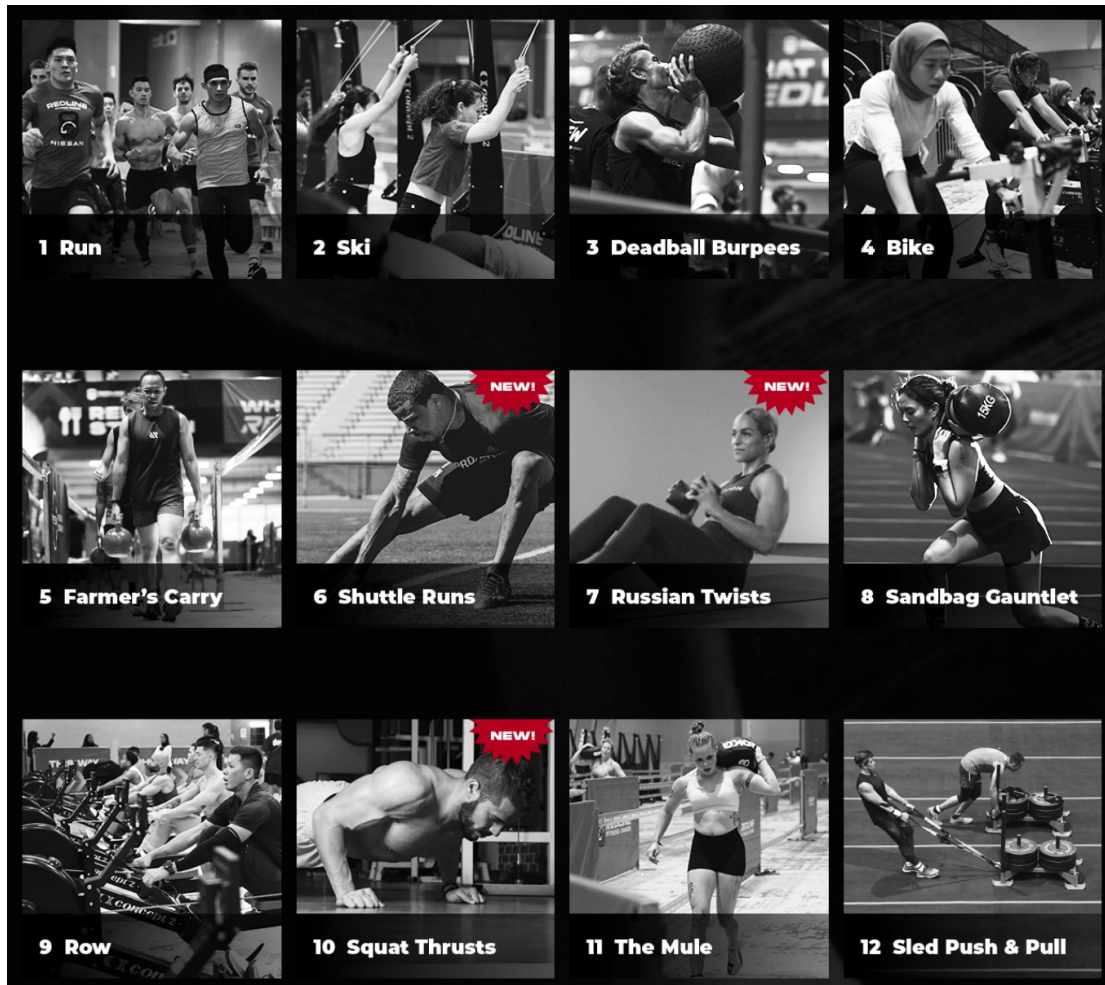
- สมาชิกแต่ละคนในทีมจะต้องทำสถานีเวร็กเอาต์ให้ครบ 3 สถานีติดต่อกันตามลำดับที่ถูกต้อง
- ต้องทำแต่ละท่าให้ถูกต้องตามมาตรฐานการเคลื่อนไหวของแต่ละสถานี
- สมาชิกในทีมแต่ละคนต้องใช้จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของสถานีเวร็กเอาต์ให้ถูกต้อง รวมถึง “จุดเปลี่ยนตัว” (changeover boxes) ของทีมด้วย
- ต้องทำจำนวนครั้งหรือระยะทางที่กำหนดให้ครบ
- ต้องใช้น้ำหนักที่ถูกต้องตามที่กำหนดในแต่ละสถานี (หน่วยกิโลกรัม)
- ผู้เข้าแข่งขัน Redliners ในประเภททีมผลัดรุ่นผสม (Mixed Team Relay) จะเห็นตัวเลือกสองแบบเมื่อมาถึงสถานี และจะต้องเลือกใช้ตัวเลือกตามเพศของตนเอง

## การเปลี่ยนตัวในประเภทลัด (Team Relay Transitions)

- ก่อนที่การแข่งขันจะเริ่ม สมาชิกทุกคนในทีมจะต้องอยู่ในสนามแข่งขัน โดยสมาชิกคนที่ 1 จะอยู่ที่จุดเริ่มต้น ส่วนสมาชิกคนที่ 2, 3 และ 4 จะรออยู่ใน "จุดเปลี่ยนตัว" (changeover boxes) ของตนเอง ซึ่งมีการทำเครื่องหมายไว้รอบนอกของสนามแข่งขัน
- สมาชิกในทีมจะต้องรออยู่ใน "จุดเปลี่ยนตัว" (changeover boxes) ของตนเอง จนกว่าจะได้รับการส่งต่อชิพจับเวลา (timing chip) ของทีม
- สมาชิกในทีมที่ถึงคิวออกไปทำการแข่งจะต้องสวมชิพจับเวลา (timing Chip) ของทีมไว้ที่ข้อเท้าให้เรียบร้อย ก่อนเข้าสู่สนามแข่งขันเพื่อทำการออกกำลังกายทั้ง 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 หนอก และฝ่ามือต้องแตะพื้นพร้อมกันในจังหวะล่างสุดของแต่ละรอบ
- จากนั้นให้ลุกขึ้น หยิบเดดบอลขึ้นมา แล้วผลัก/หุ้มลูกบอลข้ามเส้นที่อยู่ห่างจากกำแพงประมาณ 1 เมตร โดยต้องใช้มือทั้งสองข้างพร้อมกันในการผลัก สามารถใช้ท่าผลักตรง (push press) หรือผลักพร้อมสควอท (squat press) ก็ได้
- เมื่อเดดบอลข้ามหรือแตะเส้นที่กำหนด และตกลงพื้น ถือว่าได้ทำครบ 1 ครั้ง
- ทำซ้ำขั้นตอนนี้จนกว่าจะครบจำนวนครั้งที่กำหนด
- 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 (ฟาร์เมอร์สแครรี่)

- เริ่มต้นและจบสถานีโดยการยก kettlebell จำนวน 2 ลูก เข้าและออกจากพื้นที่ที่กำหนด
- Redliner จะต้องถือ kettlebell ทั้งสองลูกตลอดเวลาระหว่างเคลื่อนที่
- ต้องถือ kettlebell โดยเหยียดแขนทั้งสองข้างตรง



- สามารถวาง kettlebell ลงเพื่อพักได้ตามต้องการ
- สถานีจะถือว่าเสร็จสิ้นเมื่อ Redliner นำ kettlebell กลับคืนยังพื้นที่ที่กำหนดไว้

### Shuttle Runs (ชัตเทิลรันส์)

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

### Russian Twists (รัสเซียนทวิสต์)

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

### Sandbag Gauntlet (แซนด์แบ็กกอนต์เล็ท)

- สถานีนี้ประกอบด้วยการทำ 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 หรือหยุดชั่วคราวโดยให้เท้าทั้งสองอยู่ขนานกันบนพื้นก็ได้
- ห้ามก้าวคั่นระหว่างรอบของ Lunge
- แซนด์แบ็กต้องอยู่บนบ่าทั้งสองตลอดระยะเวลาที่ทำสถานี
- จบสถานีเมื่อเดิน Lunge ข้ามเส้นเริ่มต้นและนำแซนด์แบ็กคืนไปยังจุดที่กำหนด
- หากไม่ปฏิบัติตามข้อใดข้อหนึ่งที่กล่าวมาข้างต้น การทำซ้ำรอบนั้นจะถือว่าไม่สมบูรณ์ (no-rep) และต้องทำใหม่

### Row (โรว)

- 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 **มือน้อยหน้าเส้นหน้า** 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 (เดอะมิลล์)

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

### Sled Push & Pull (สเลดพชแอนด์พูล)

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

- จากนั้น Redliner จะเริ่มการดึงเส้นกลับลงตามลู่อิม โดยใช้สายรัดที่จัดไว้ จนเส้นข้ามปลายเส้นที่กำหนดในลู่อิมอย่างสมบูรณ์ (อีก 15 เมตร)
- ห้ามหันหลังให้เส้นขณะเริ่มดึง Redliner ต้องหันหน้าเข้าหาเส้นและเดินถอยหลัง
- สำหรับระยะรวม 60 เมตร (ไป-กลับ 2 รอบ) จะต้องทำขั้นตอนข้างต้นทั้งหมดสองครั้ง
- ผู้เข้าแข่งขันต้องสวมรองเท้าตลอดเวลาขณะทำสถานีนี้

### **มาตรฐานการเคลื่อนไหวและการตัดสิน (Judges and Head Judges)**

- ในแต่ละสถานีเวิร์กเอาต์ กรรมการจะรับผิดชอบในการตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้เข้าแข่งขันทุกคนทำเวิร์กเอาต์ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
- กรรมการจะทำงานร่วมกับหัวหน้ากรรมการประจำสถานีนั้น
- หัวหน้ากรรมการของแต่ละสถานีจะอยู่ภายใต้การดูแลของผู้อำนวยความสะดวกการแข่งขัน ซึ่งดูแลภาพรวมด้านกีฬาของการแข่งขัน และมีสิทธิ์ตัดสินใจขั้นสุดท้ายในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการตัดสิน
- คำตัดสินของกรรมการ หัวหน้ากรรมการ ผู้อำนวยการแข่งขัน และผู้จัดงาน ถือเป็นที่สุด

หมายเหตุ: มาตรฐานการเคลื่อนไหวทั้งหมดในเอกสารฉบับนี้เป็นไปตามข้อมูลล่าสุด ณ วันที่จัดทำ และอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยผู้จัดการแข่งขันได้

## Distances, Reps and Weights

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

| DIVISION<br>STATION | MEN'S ADVANCED                      | WOMEN'S ADVANCED                    |
|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| RUN                 | 500m                                | 500m                                |
| SKI                 | 40cal                               | 35cal                               |
| DEADBALL BURPEES    | 25 reps, 18kg ball, 200cm           | 25 reps, 12kg ball, 175cm           |
| 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             | 120 reps, 4kg 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<br>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<br>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<br>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             | 120 reps, 4kg 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<br>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<br>STATION | MEN'S CORPORATE                           | MIXED CORPORATE                           | WOMEN'S CORPORATE                         |
|---------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| RUN                 | 500m                                      | 500m                                      | 500m                                      |
| SKI                 | 40cal                                     | 40cal                                     | 40cal                                     |
| DEADBALL BURPEES    | 25 reps, 12kg ball, 175cm                 | 25 reps, 12kg ball, 175cm                 | 25 reps, 12kg ball, 175cm                 |
| BIKE                | 40cal                                     | 40cal                                     | 40cal                                     |
| FARMER'S CARRY      | 240m, 2x 16kg kettlebell                  | 240m, 2x 16kg                             | 240m, 2x 16kg kettlebell                  |
| SHUTTLE RUNS        | 40 reps                                   | 40 reps                                   | 40 reps                                   |
| RUSSIAN TWISTS      | 100 reps, 4kg wall ball                   | 100 reps, 4kg wall ball                   | 100 reps, 4kg wall ball                   |
| SANDBAG GAUNLET     | 2 x (20 Squats & 20m Lunges) / no sandbag | 2 x (20 Squats & 20m Lunges) / no sandbag | 2 x (20 Squats & 20m Lunges) / no sandbag |
| ROW                 | 40cal                                     | 40cal                                     | 40cal                                     |
| SQUAT THRUSTS       | 80 reps                                   | 80 reps                                   | 80 reps                                   |
| THE MULE            | 70m & 130m / 15kg & 20kg                  | 70m & 130m / 15kg & 20kg                  | 70m & 130m / 15kg & 20kg                  |
| SLED PUSH & PULL    | 60m / 35kg                                | 60m / 35kg                                | 60m / 35kg                                |

## โทษปรับ (Penalties)

- หากทำสถานีเวิร์กเอาต์ไม่ตามลำดับที่กำหนด จะถูกตัดสิทธิ์ทันที
- หากข้ามสถานีใดสถานีหนึ่งโดยไม่พยายามทำเลย จะถือว่าถูกตัดสิทธิ์
- หากไม่สามารถทำสถานีใดให้เสร็จได้ สามารถข้ามไปสถานีถัดไปได้ แต่จะถูกปรับเวลาเพิ่ม 10 นาทีต่อสถานีที่ไม่สำเร็จ โดยเวลาที่ถูกรับจะถูกรวมเข้ากับเวลาจบหลังแข่งเสร็จ
- ผู้เข้าแข่งขันที่ถูกตัดสิทธิ์จะไม่ได้รับผลการแข่งขัน และจะไม่มีชื่ออยู่ในการจัดอันดับหรือรับรางวัลใด ๆ
- ผู้ที่แสดงพฤติกรรมไร้น้ำใจนักกีฬา เช่น การหลอกลวง บิดเบือน ก่อการ หรือขัดขวางผู้เข้าแข่งขันอื่น อาจถูกปรับเวลาและ/หรือถูกตัดสิทธิ์ ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้อำนวยการแข่งขัน

## เครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ น้ำดื่ม และโภชนาการ

อุปกรณ์ที่อนุญาตให้ใช้ระหว่างการแข่งขัน:

- สนับเข่า (Knee sleeves)
- ถุงมือ (Gloves)
- เข็มขัดยกน้ำหนัก (Weightlifting belts)
- รัดข้อมือ (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 จะไม่ได้รับเงินรางวัลค่าสมัครคืนไม่ว่ากรณีใด ๆ