



TM
REDLINE
FITNESS GAMES



OFFICIAL REDLINE FITNESS GAMES
RULEBOOK

2026 EDITION

22 NOVEMBER 2026
Queen Sirikit National Convention Centre

Last updated on 27 Feb 2026



ภาพรวมการแข่งขันและประเภทของการแข่งขัน

การแข่งขัน REDLINE Fitness Games Bangkok 2026 จะจัดขึ้นในวันที่ 22 พฤศจิกายน ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โดยเป็นการแข่งขันผ่าน 12 สถานีของเวิร์กเอาต์แนวฟังก์ชันนัล เพื่อทดสอบสมรรถภาพด้านหัวใจและหลอดเลือด ความแข็งแรง ความอึด พลัง ความคล่องแคล่ว การทรงตัว และการประสานงานของร่างกาย เวลาการแข่งขันของแต่ละคนจะอยู่ระหว่าง 30 ถึง 60 นาที ขึ้นอยู่กับระดับความฟิตและประเภทที่ลงแข่ง ผู้เข้าร่วมต้องมีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป



ผลการแข่งขันในแต่ละประเภทจะตัดสินจากเวลาในการแข่ง โดยในปีนี้มีประเภทการแข่งขันดังนี้:

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

– ไม่แบ่งช่วงอายุ

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

– แบ่งเป็นช่วงอายุ 16–39 ปี, 40–49 ปี และ 50 ปีขึ้นไป

ประเภทรายบุคคล ระดับ 3 (ระดับสูง) / Single Level 3 (Advance)

– แบ่งเป็นช่วงอายุ 18–39 ปี, 40–49 ปี และ 50 ปีขึ้นไป

ประเภททีมคู่ (Doubles) – ไม่แบ่งช่วงอายุ

ประเภททีมผลัด (Team Relay) – ไม่แบ่งช่วงอายุ

ประเภททีมกลุ่ม (Corporate Team) – ไม่แบ่งช่วงอายุ



เวลาตัดสิทธิ์

การแข่งขันไม่มีการกำหนดเวลาตัดสิทธิ์แต่จะมีการเพิ่มเวลาเป็นการทำโทษสำหรับผู้ที่ไม่สามารถทำสถานีใดสถานีหนึ่งให้เสร็จได้ (ดูรายละเอียดในหัวข้อ “โทษเพิ่มเวลา”)

ภาพรวมการแข่งขันประเภทรายบุคคล (SINGLES)

รูปแบบการแข่งขัน (Race Format)

การแข่งขัน REDLINE Fitness Games 2026 ประกอบด้วย 12 สถานีออกกำลังกายแบบ Functional Workout เพื่อให้การแข่งขันสมบูรณ์และได้รับเวลาการเข้าเส้นชัยอย่างเป็นทางการ ผู้เข้าแข่งขัน (Redliners) ต้องทำการแข่งขัน ครบทุกสถานีตามลำดับที่กำหนด (เช่น วิ่ง Run, สกี Ski, เดดบอลโอเวอร์โชลเดอร์ Deadball Over Shoulder ฯลฯ เป็นต้น) จนกว่าจะครบทั้ง 12 สถานี

กติกาและข้อกำหนดในการแข่งขัน (Workout Rules and Regulations)

- ต้องทำการแข่งขัน ครบทุกสถานีตามลำดับที่กำหนด
- ต้องทำตามการออกกำลังกาย ตามมาตรฐานการเคลื่อนไหว (Movement Standards)
- ต้องเริ่มต้นและสิ้นสุด ในตำแหน่งที่กำหนดของแต่ละสถานี
- ต้องทำจำนวน ครั้ง (Repetitions) หรือระยะทาง (Distance) ให้ครบตามที่กำหนด
- ต้องใช้อุปกรณ์ปฏิบัติท่าออกกำลังกายด้วย น้ำหนักที่ถูกต้อง (หน่วยกิโลกรัม) ตามที่กำหนด

ภาพรวมการแข่งขันประเภททีมคู่ (DOUBLES)

รูปแบบการแข่งขัน (Race Format)

การแข่งขันประเภทคู่ Doubles เป็นการแข่งแบบ ทีม 2 คน ผ่าน 12 สถานีออกกำลังกายแบบ Functional Workout ทีมสามารถประกอบด้วย ผู้หญิง 2 คน, ผู้ชาย 2 คนหรือ ชาย 1 คน และ หญิง 1 คน เพื่อให้การแข่งขันสมบูรณ์และได้รับเวลาการเข้าเส้นชัยอย่างเป็นทางการ ทีมต้องทำการแข่งขันผ่าน ทั้ง 12 สถานี ในรูปแบบ You-Go-I-Go (YGIG) โดย หนึ่งคนเป็นผู้ทำการแข่งขัน (Working) อีกหนึ่งคนพัก (Resting) และสามารถสลับกันทำงานได้

ยกเว้น สถานี Run ที่ต้องทำพร้อมกัน ในแต่ละสถานี ทีมจะ แคร่จำนวนครั้งหรือระยะทางร่วมกัน และสามารถสลับผู้ทำงานได้ ก็ครั้งก็ได้จนกว่าสถานีนั้นจะเสร็จ ทีมต้องทำการแข่งขัน ตามลำดับสถานีที่กำหนด (เช่น วิ่ง Run, สกี Ski, เดดบอลโอเวอร์โชลเดอร์ Deadball Over Shoulder ฯลฯ เป็นต้น) จนกว่าจะครบทั้ง 12 สถานี

กติกาและข้อกำหนดในการแข่งขัน (Workout Rules and Regulations)

- ต้องทำครบทุกสถานี ตามลำดับที่กำหนด
- ต้องทำแต่ละท่าให้ถูกต้องตามมาตรฐานการเคลื่อนไหวของแต่ละสถานี (Movement Standards)
- ต้องใช้จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของแต่ละสถานีให้ถูกต้อง
- ต้องทำจำนวนครั้งหรือระยะทางที่กำหนดให้ครบ
- ปฏิบัติท่าออกกำลังกายด้วย น้ำหนักที่ถูกต้อง (หน่วยกิโลกรัม) ตามที่กำหนด

การเปลี่ยนตัวของทีมคู่ (Doubles Transitions)

- สถานี “วิ่ง” Run เป็นสถานีเดียวที่ ต้องทำพร้อมกันทั้งสองคน และต้องเข้าสถานีถัดไปพร้อมกัน
- ห้ามแตะอุปกรณ์ของแต่ละสถานีจนกว่าทั้งสองคนจะมาถึงสถานีนั้น (และภายในระยะ 2 เมตรจากอุปกรณ์)
- เมื่อทั้งสองคนมาถึงแล้วจึงสามารถเริ่มสถานีได้
- สามารถทำงานได้ทีละคนเท่านั้น อีกคนต้องยืน /หรือเดินตามอยู่ด้านหลัง และสามารถสลับกันทำงานได้ตลอดเวลา ระหว่างสถานีนั้น
- สำหรับสถานีแบบอยู่กับที่ (The stationary workout stations) และ สถานี ชักเท็นรัน Shuttle Run ผู้พัก (resting partner) ต้องรอในจุดที่กำหนด จนกว่าจะถึงคิวของตนเอง
- สำหรับสถานีที่มีการเคลื่อนที่ (The Moving workout stations) ผู้พัก (resting partner) ต้องอยู่ด้านหลัง ผู้ทำงาน (working partner) จนกว่าจะถึงคิวของตนเอง
- ในสถานีเบอร์พี ทริสเตอร์ Burpee Thruster ผู้ที่เข้ามาแทนต้องเริ่มด้วยเบอร์พี Burpee ก่อนเสมอ
- ห้ามทั้งสองคนทำงานพร้อมกัน (ยกเว้นสถานีวิ่ง Run)
- สามารถช่วยกันเตรียมตัวก่อนเริ่มแต่ละสถานีได้ เช่น ช่วยยกเชนด์แบ็กขึ้นมา หรือช่วยรัดเข้ากับเครื่องกรรเซียงบน Row Erg แต่ ห้ามช่วยระหว่างการทำ Repetition
- ในสถานีที่ต้องส่งอุปกรณ์ ต้องส่งในลักษณะที่ ไม่ทำให้ระยะทางหรือจำนวนครั้งเพิ่มขึ้น
- สมาชิกทีมต้อง เข้าเส้นชัยพร้อมกัน

การเปลี่ยนจากคู่ที่กำลังพัก (resting partner) ไปเป็นผู้ที่กำลังทำงาน (working partner) สามารถทำได้ตลอดเวลา แต่ต้องทำหลังจากทำ 1 ครั้ง (1 repetition) ของสถานีออกกำลังกายนั้นเสร็จสมบูรณ์ก่อนทุกครั้ง

สำหรับท่า Plank Pull และ Sled Push & Pull สามารถเปลี่ยนตัวกันได้ ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นต้องรอให้อบหนึ่งรอบของท่า

ภาพรวมการแข่งขันประเภททีมผลัด (TEAM RELAY)

รูปแบบการแข่งขัน (Race Format)

การแข่งขันประเภททีมผลัด Team Relay เป็นการแข่งขัน ทีม 4 คน ผ่าน 12 สถานีออกกำลังกายแบบ Functional Workout ทีมสามารถประกอบด้วย ผู้หญิง 4 คน, ผู้ชาย 4 คน หรือ ชาย 2 คน หญิง 2 คน

การแข่งขันจะเป็นรูปแบบทีมผลัด Relay โดยแบ่งหน้าที่ดังนี้ในการแข่งขัน :

1. สมาชิกคนที่ 1 ทำสถานี 1, 2 และ 3
2. สมาชิกคนที่ 2 ทำสถานี 4, 5 และ 6
3. สมาชิกคนที่ 3 ทำสถานี 7, 8 และ 9
4. สมาชิกคนที่ 4 ทำสถานี 10, 11 และ 12

สมาชิกแต่ละคนต้องทำสถานีของตัวเองให้ครบทั้ง 3 สถานีตามลำดับก่อนที่จะส่งชิปจับเวลา (team timing chip) ให้กับเพื่อนร่วมทีมคนถัดไปภายใน “จุดเปลี่ยนตัว” (changeover box) ซึ่งเป็นโซนสำหรับเปลี่ยนตัวของทีมผลัด สมาชิกทีม คนที่ 4 ซึ่งเป็นคนสุดท้าย จะเข้าเส้นชัยพร้อมกับชิปจับเวลา Team Timing Chip หลังจากทำครบทั้ง 3 สถานีของตนเอง และเวลานี้จะถูกบันทึกเป็นเวลาเข้าเส้นชัยของทีม.

สมาชิก 3 คนแรกสามารถเข้าสู่โซนเข้าเส้นชัย-ฟิnish โซน (Finish Zone) ผ่านทางเดินผู้ชมได้ หลังจากสมาชิกคนสุดท้ายเริ่มสถานีสุดท้าย จากจุดนี้สามารถเชื่อมสมาชิกคนสุดท้ายได้บริเวณหน้าสถานี สเลด พูช แอนด์ พูล (Sled Push & Pull) เมื่อสมาชิกคนสุดท้ายทำสถานี สเลด พูช แอนด์ พูล (Sled Push & Pull) เสร็จแล้ว ทีมทั้งหมดสามารถเข้าเส้นชัยพร้อมกันเวลาที่บันทึกคือเวลาที่สมาชิกคนสุดท้ายวิ่งเข้าเส้นชัยพร้อมชิปจับเวลา

ห้ามขัดขวางหรือรบกวนทีมอื่นในโซนเข้าเส้นชัย-ฟิnish โซน (Finish Zone) โดยเด็ดขาด มิฉะนั้นอาจถูกตัดสิทธิ์หรือได้รับโทษเพิ่มเวลาได้

กติกาและข้อกำหนดในการแข่งขัน (Workout Rules and Regulations)

- สมาชิกแต่ละคนในทีมต้องทำสถานีออกกำลังกาย 3 สถานีติดต่อกัน ตามลำดับที่กำหนดอย่างถูกต้อง
- ต้องทำแต่ละท่าให้ถูกต้องตามมาตรฐานการเคลื่อนไหวของแต่ละสถานี (Movement Standards)
- สมาชิกแต่ละคนต้องใช้ จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของสถานีออกกำลังกาย รวมถึง กล่องจุดเปลี่ยนตัวของทีม (Changeover Boxes) ให้ถูกต้อง
- ต้องทำจำนวนครั้ง (Repetitions) และ/หรือ ระยะทาง ให้ครบถ้วนตามที่กำหนด
- ปฏิบัติท่าออกกำลังกายด้วย น้ำหนักที่ถูกต้อง (หน่วยกิโลกรัม) ตามที่กำหนด
- ผู้เข้าแข่งขัน Redliners ในประเภท Mixed Team Relay และ Mixed Doubles ในปีนี้จะมี ตัวเลือกน้ำหนักที่กำหนดเพียงหนึ่งแบบต่อสถานี (ดูรายละเอียดหน้า 16)

การเปลี่ยนตัวของทีมพลัด (Team Relay Transitions)

- ก่อนการแข่งขันเริ่ม สมาชิกทุกคนในทีมต้องอยู่ใน Arena โดย สมาชิกคนที่ 1 อยู่ที่ เส้นสตาร์ทสมาชิกคนที่ 2, 3 และ 4 รออยู่ใน กล่องเปลี่ยนตัว (Changeover Boxes) ของตน ซึ่งถูกทำเครื่องหมายไว้รอบด้านนอกของ Arena
- สมาชิกทีมต้อง รออยู่ภายในกล่องเปลี่ยนตัวของตน (Changeover Box) จนกว่าจะได้รับ ชิปจับเวลาของทีม (Team Timing Chip)
- สมาชิกที่ถึงคิว ต้องสวมชิปจับเวลาของทีมไว้ที่ข้อเท้า ก่อนเข้าสู่ Arena เพื่อทำ 3 สถานีออกกำลังกาย ของตน
- การเปลี่ยนตัวของสมาชิกแต่ละคนต้องเกิดขึ้น ภายในกล่องเปลี่ยนตัว (Changeover box) โดยการส่งต่อชิปจับเวลาของทีม (Team Timing Chip)
- เมื่อสมาชิกทำ 3 สถานีออกกำลังกายเสร็จ และเปลี่ยนตัวเรียบร้อยแล้ว สามารถเดินขึ้นไปด้านข้างของ Arena เพื่อเชื่อมทีมของตนจนถึงเส้นชัยได้ ตรงบริเวณเส้นชัย สมาชิก 3 คนแรกต้องอยู่ในโซนด้านหน้าเส้นชัย ก่อนที่สมาชิกคนที่ 4 จะทำท่า Sled Push & Pull เสร็จ และต้องไม่รบกวนทีมอื่น
- ภายใน Arena จะมีสมาชิกทีมอยู่ได้เพียง 1 คนในเวลาเดียวกันเท่านั้น
- สมาชิกทีม ทุกคนต้องวิ่งข้ามเส้นชัยพร้อมกัน โดยมี ชิปจับเวลาของทีม อยู่กับทีม

ภาพรวมการแข่งขันประเภททีมกลุ่ม (CORPORATE TEAM)

รูปแบบการแข่งขัน (Race Format)

ประเภททีมกลุ่ม Corporate Team เป็นการแข่งขันแบบ ทีม 4 คน ผ่าน 12 สถานี REDLINE Functional Workout ทีมสามารถเป็น ทีมเพศเดียวกัน หรือทีมผสม การแข่งขันใช้รูปแบบ You-Go-I-Go (YGIG) ทำงานได้ ทีละ 1 คน สมาชิกคนอื่นพัก เตรียมตัว และหมุนเวียนกันทำ

ยกเว้นสถานีวิ่ง (Run) ที่ทุกคนต้องทำพร้อมกัน ส่วนสถานีอื่น ๆ ทีมสามารถแบ่งจำนวนครั้งหรือระยะทางกันได้ตามต้องการ สมาชิกสามารถสลับคนทำงานได้บ่อยเท่าที่ต้องการ แต่ต้องสลับหลังจากทำงานแต่ละรอบ (repetition หรือระยะทาง) เสร็จเรียบร้อยแล้วเท่านั้น

ทีมจะต้องทำทั้ง 12 สถานีตามลำดับที่กำหนด (เช่น วิ่ง Run, สกี Ski, เตะบอลโอเวอร์โชนเดอร์ Deadball Over Shoulder ฯลฯ เป็นต้น) จนกว่าจะครบทั้ง 12 สถานี จึงจะได้รับเวลาจบการแข่งขันอย่างเป็นทางการ

กติกาและข้อกำหนดในการแข่งขัน (Workout Rules and Regulations)

- ต้องทำครบทุกสถานี ตามลำดับที่กำหนด
- ต้องทำแต่ละท่าให้ถูกต้องตามมาตรฐานการเคลื่อนไหวของแต่ละสถานี (Movement Standards)
- ต้องใช้จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของแต่ละสถานีให้ถูกต้อง
- ปฏิบัติท่าออกกำลังกายด้วย น้ำหนักที่ถูกต้อง (หน่วยกิโลกรัม) ตามที่กำหนด
- ต้องทำจำนวนครั้ง (Repetitions) และ/หรือ ระยะทาง ให้ครบถ้วนตามที่กำหนด
- จำนวนการทำงานในแต่ละสถานี สามารถแบ่งร่วมกันทั้งทีม

การเปลี่ยนจากสมาชิกทีมที่กำลังพัก (resting partner) ไปเป็นสมาชิกทีมที่กำลังทำงาน (working partner) สามารถทำได้ตลอดเวลา แต่ต้องทำหลังจากทำท่าครบ 1 ครั้ง (1 repetition) ของสถานีออกกำลังกายนั้น เสร็จสมบูรณ์ก่อนทุกครั้ง

สำหรับท่า Plank Pull และ Sled Push & Pull สามารถเปลี่ยนตัวกันได้ ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นต้องรอให้จบหนึ่งรอบของท่า

การเปลี่ยนตัวของทีมกลุ่ม (Corporate Team Transitions)

- สถานีวิ่ง (Run) เป็นสถานีเดียวที่สมาชิกทั้ง 4 คนต้องวิ่งพร้อมกัน
- ห้ามแตะอุปกรณ์จนกว่าสมาชิกทีม มาครบทุกคนภายในระยะ 2 เมตรจากอุปกรณ์ที่จะใช้ในแต่ละสถานี
- ต้องมีสมาชิกทั้ง 4 คนอยู่ในระยะ 2 เมตรก่อนเริ่มสถานีนั้น
- นักกีฬาทำงานได้ ทีละ 1 คนเท่านั้น สมาชิกในทีมที่พักอยู่ต้องอยู่ในจุดพักที่กำหนดไว้เท่านั้น (Resting Zone) หรืออยู่ด้านหลังนักกีฬาที่กำลังทำงาน
- สำหรับ สถานีออกกำลังกายแบบอยู่กับที่ (Stationary Workout Stations) และ สถานีชัตเทิลรัน (Shuttle Run) สมาชิกทีมที่พักต้องรออยู่ที่ จุดที่กำหนดไว้ (Resting Zone) จนกว่าจะถึงคิวของตน
- สำหรับ สถานีออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ (Moving Workout Stations) สมาชิกทีมที่พักต้องเดินตามหลัง ผู้ที่กำลังทำท่าอยู่ และรอจนกว่าจะถึงคิวของตน
- สมาชิกทีมทุกคนต้อง **สลับกันทำแบบ YGIG (You Go I Go)** โดยสามารถเปลี่ยนตัวได้ตลอด แต่ต้องหลังจาก ท่าครบ 1 ครั้ง (1 repetition) ของท่านั้นก่อนเท่านั้น *ข้อยกเว้น:* สถานีแพลงก์ พู Plank Pull และ สถานีสเลดพุชแอนด์พูล Sled Push & Pull สามารถเปลี่ยนตัวได้ ระหว่างการทำท่า (mid-rep)

การเปลี่ยนตัวของทีมกลุ่ม (Corporate Team Transitions)

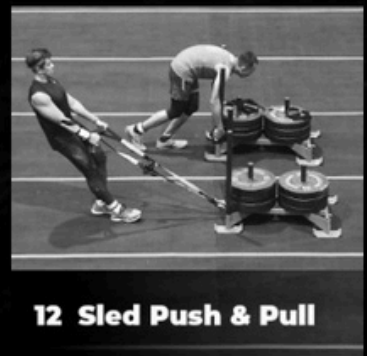
- ในสถานี เบอร์พี ทรัสเตอร์ (Burpee Thruster) การเปลี่ยนตัวนักกีฬาคนใหม่ต้องเริ่มจากการทำท่า เบอร์พี (Burpee) ก่อนเสมอ
- สมาชิกทีม ห้ามทำงานพร้อมกันในแต่ละสถานี ****ยกเว้นในช่วงสถานีวิ่ง Run****
- สมาชิกทีมสามารถ ช่วยกันเตรียมตัวก่อนเริ่มสถานีออกกำลังกายได้ เช่น ส่งถุงทราย (sandbag) ขึ้นไหล่ให้เพื่อนร่วมทีม, ช่วยรัดสายเก้าอี้เครื่องโรวิง (Rowing) แต่ห้ามช่วยกันระหว่างการทำท่า (repetitions)
- สำหรับสถานีที่ต้องมี การส่งอุปกรณ์ให้กัน สมาชิกทีมต้องส่งอุปกรณ์ในลักษณะที่ ไม่ทำให้เกิดการโต้เถียงด้านระยะทาง หรือจำนวนครั้ง
- สมาชิกทีม ทุกคนต้องข้ามเส้นชัยพร้อมกัน

การเปลี่ยนจากสมาชิกที่กำลังพัก (Resting Partners) ไปเป็นสมาชิกที่กำลังทำท่า (Working Partner) สามารถทำได้ตลอดเวลา แต่ต้องทำ หลังจากท่าครบ 1 ครั้ง (1 repetition) ของท่านั้นก่อนเท่านั้น

สำหรับสถานีแพลงก์ พูล Plank Pull และ สถานีสเลดพุชแอนด์พูล Sled Push & Pull สามารถเปลี่ยนตัวได้ตลอดเวลา

สถานีเวิร์กเอาต์และมาตรฐานการเคลื่อนไหว

สถานีเวิร์กเอาต์



มาตรฐานการเคลื่อนไหว

RUN (วิ่ง)

- วิ่งระยะทาง 500 เมตรจากจุดเริ่มต้น โดยเส้นทางจะมุ่งหน้าไปยังสถานีถัดไปคือ สกี Ski ซึ่งอยู่ที่ฝั่งตรงข้ามของสนามแข่งขัน สำหรับผู้เข้าแข่งขัน Redliners ที่วิ่งช้ากว่า ควรชดช้ายของเส้นทาง เพื่อเปิดทางให้ผู้วิ่งเร็วกว่าสามารถแซงทางด้านขวาได้อย่างปลอดภัย

Ski Erg (สกี)

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

Deadball Over Shoulder **NEW** (เดดบอล โอเวอร์ โชลเดอร์)

- ผู้เข้าแข่งขันเริ่มต้นโดยยืนอยู่ใน ****พื้นที่ที่กำหนด (ขนาดพื้นที่ประมาณ 1.5 ม. x 2 ม.)**** โดยวางเดดบอล (Deadball) ไว้บนพื้นด้านหน้าของตน
- จากตำแหน่งนี้ ผู้เข้าแข่งขันต้อง ยกเดดบอล Deadball ขึ้นและโยนข้ามไหล่ข้างใดข้างหนึ่ง ให้ลูกบอลตกลงด้านหลังตัวระหว่างการโยน ลูกบอลสามารถสัมผัสไหล่ได้
- เมื่อลูกบอลตกลงด้านหลังผู้เข้าแข่งขันแล้ว ผู้เข้าแข่งขันต้องหมุนตัว 180 องศา เพื่อหันไปในทิศทางตรงกันข้าม และทำซ้ำซ้ำอีกครั้ง
- การทำทุกครั้ง (Repetition) ต้องทำ ภายในพื้นที่ที่กำหนดเดิมเท่านั้น และลูกบอลต้องอยู่ภายในพื้นที่ของผู้เข้าแข่งขันตลอดเวลา
- ผู้เข้าแข่งขันสามารถ เลือกเทคนิคการยกและโยนเดดบอล Deadball ได้ตามถนัด
- การนับ 1 ครั้ง (1 repetition) จะเกิดขึ้นเมื่อ ลูกบอลถูกโยนข้ามไหล่อย่างชัดเจน และตกลงด้านหลังผู้เข้าแข่งขันอย่างสมบูรณ์

Bike Erg (จักรยาน)

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

Farmer's Carry (ฟาร์มเมอร์สแคร์รี่)

- เริ่มต้นและจบสถานีโดยการยกเคตเทิลเบลล์ (kettlebell) จำนวน 2 ลูก เข้าและออกจากพื้นที่ที่กำหนด
- Redliner จะต้องถือเคตเทิลเบลล์ (kettlebell) ทั้งสองลูกตลอดเวลาระหว่างเคลื่อนที่
- ต้องถือเคตเทิลเบลล์ (kettlebell) โดยเหยียดแขนทั้งสองข้างตึง
- สามารถวางเคตเทิลเบลล์ (kettlebell) ลงเพื่อพักได้ตามต้องการ
- สถานีจะถือว่าเสร็จสิ้นเมื่อ Redliner นำเคตเทิลเบลล์ (kettlebell) กลับคืนยังพื้นที่ที่กำหนดไว้

Shuttle Run (ชัตเทิลรันส์)

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

Plank Pull **NEW** (แพลงก์ พูล)

- ผู้เข้าแข่งขันเริ่มต้นในท่าพุชอัป แพลงก์ (Push-up Plank) โดยใช้มือยันพื้น เข่ายกขึ้นจากพื้นทั้งสองข้าง และเท้าชิดกัน หากเข้าหรือหน้าอกสัมผัสพื้นเมื่อใดก็ตาม ผู้เข้าแข่งขันต้องหยุดตั้งทันที และสามารถเริ่มตั้งใหม่ได้ทันทีเมื่อกลับเข้าสู่ท่าพุชอัป แพลงก์ (Push-up Plank) ที่ถูกต้องแล้ว
- ความสูงของสะโพกสามารถปรับได้ตามความถนัดของผู้เข้าแข่งขัน (สะโพกอาจอยู่สูงหรือต่ำก็ได้)
- ผู้เข้าแข่งขันสามารถใช้แขนข้างใดก็ได้เพื่อ ดึงน้ำหนักที่ผูกอยู่กับปลายเชือก แบทเทิล ไรป์ (Battle Rope) ให้ข้ามเส้นชัยที่กำหนดผู้เข้าแข่งขันสามารถสลับแขนได้ตลอดเวลาในสถานีนี้
- เมื่อน้ำหนักถูกดึงข้ามเส้นชัยแล้ว ผู้เข้าแข่งขันต้องยกก้นน้ำหนักกลับไปยังจุดเริ่มต้นที่กำหนด โดยต้องทำให้เชือก แบทเทิล ไรป์ (Battle Rope) กลับไปอยู่ในตำแหน่งเดิม ก่อนเริ่มการทำซ้ำครั้งถัดไป
- สถานีนี้จะถือว่าเสร็จสมบูรณ์เมื่อทำจำนวนครั้ง (Repetitions) ครบตามที่กำหนด เชือก แบทเทิล ไรป์ (Battle Rope) ถูกเหยียดตรงทั้งหมด และน้ำหนักถูกนำกลับไปยัง **จุดเริ่มต้นที่กำหนด**

Sandbag Gauntlet (ท่าใหม่) แชนด์แบ็ก กอนท์เลต

- แชนด์แบ็ก กอนท์เลต (Sandbag Gauntlet) เป็นสถานีที่ประกอบด้วยการทำซ้ำของ แชนด์แบ็ก สควอต (Sandbag Squat) และ แชนด์แบ็ก วอล์กกิง ลันจ์ (Sandbag Walking Lunge)
- สถานีจะเริ่มต้นและสิ้นสุดด้วยการ หยิบและนำถุงทราย (แชนด์แบ็ก-Sandbag) กลับไปวางในพื้นที่ที่กำหนดไว้ที่เส้นเริ่ม/เส้นสิ้นสุดของสถานีออกกำลังกาย
- ผู้เข้าแข่งขัน Redliner ต้องยกถุงทราย (แชนด์แบ็ก-Sandbag) ขึ้นและวางไว้บนไหล่
- จากนั้นผู้เข้าแข่งขัน Redliner เริ่มต้นโดย ยืนตัวตรง โดยเท้าทั้งสองข้างอยู่หลังเส้นเริ่มต้น ระหว่างสถานีนี้ Redliner ต้องสลับท่าสควอต (Squat) 1 ครั้ง และ ฟอว์เวิร์ด ลันจ์ (Forward Lunge) 1 ครั้งต่อเนื่องกัน จนกว่าจะครบระยะทางที่กำหนด (รูปแบบการทำคือ Squat → Lunge → Squat → Lunge → ... ต่อเนื่องกันไป) สำหรับท่าลันจ์ (Lunge) ผู้เข้าแข่งขันสามารถเลือกขาข้างใดก้าวไปข้างหน้าก็ได้ สามารถใช้ขาเดิมต่อเนื่อง หรือสลับขาก็ได้ตามความถนัด
- ระหว่างท่าสควอต (Squat) ผู้เข้าแข่งขันต้อง ย่อตัวลงจนสะโพกอยู่ระดับเดียวกับเข่า หรือ ต่ำกว่าเข่า
- ระหว่างท่าลันจ์ (Lunge) เข่าด้านหลังต้องแตะพื้นทุกครั้ง การนับ 1 ครั้ง (เรพทิชัน-Repetition) สำหรับทั้งสควอต Squat และ ลันจ์ Lunge จะสมบูรณ์เมื่อเข่าและสะโพกเหยียดตรงเต็มที่
- ห้ามก้าวเดินไปข้างหน้าเพิ่มเติม ระหว่างการทำสควอต Squat และ ลันจ์ Lunge แต่ละครั้ง
- ถุงทราย (แชนด์แบ็ก-Sandbag) ต้องวางอยู่บนไหล่ทั้งสองข้างตลอดเวลา
- สถานีนี้จะถือว่าเสร็จสมบูรณ์เมื่อผู้เข้าแข่งขัน Redliner ทำลันจ์ Lunge ข้ามเส้นเริ่มต้นของสถานี และนำถุงทราย (แชนด์แบ็ก-Sandbag) กลับไปวางในพื้นที่ที่กำหนด
- หากผู้เข้าแข่งขัน Redliner ไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดข้อใดข้อหนึ่งข้างต้น การทำครั้งนั้น (เรพทิชัน-Repetition) ถือว่าไม่ถูกต้อง และต้องทำซ้ำใหม่

จะ

Row Erg (โรว์)

- ก่อนเริ่มสถานีนี้ หน้าจอเครื่องจักรยาน (โรว์ เอิร์ก Row-Erg) ต้องถูกตั้งค่าใหม่โดยกรรมการ
- เมื่อผู้เข้าแข่งขัน Redliner ทำจำนวนแคลอรีครบตามที่กำหนดแล้ว สามารถออกจากสถานีและไปยังสถานีถัดไปได้
- หากมีข้อสงสัยสามารถยกมือเรียกกรรมการได้
- ความต้านทานของเครื่องจะถูกตั้งไว้ที่ระดับ 7 โดยอัตโนมัติ ผู้เข้าแข่งขัน Redliner สามารถปรับระดับความต้านทานให้เหมาะสมกับตนเองได้ตลอดเวลา

Burpee Thrust (ท่าใหม่) เบอร์พี ทรัสเตอร์

- ผู้เข้าแข่งขันเริ่มต้นใน ท่ายืนอยู่ด้านหลังวอลบอล (Wall Ball) ซึ่งวางอยู่บนพื้นด้านหน้าภายใน พื้นที่ที่กำหนด
- ผู้เข้าแข่งขันต้องทำท่า เบอร์พี (Burpee) โดยหน้าอกต้องสัมผัสพื้นอย่างชัดเจน สามารถก้าวเท้าถอยหลังหรือกระโดดถอยหลังเพื่อเข้าสู่ท่าได้
- หลังจากทำ เบอร์พี (Burpee) เสร็จ ผู้เข้าแข่งขันต้องก้าวหรือกระโดดไปด้านหน้า จากนั้นยกลูกบอลจากพื้นขึ้นเหนือศีรษะจนสุดแขน จบในตำแหน่งแขนเหยียดตรงเต็มที่เหนือศีรษะ
- เมื่อยกลูกบอลขึ้นถึงตำแหน่งเหนือศีรษะแล้ว ต้องนำลูกบอลวางกลับลงในพื้นที่ที่กำหนดบนพื้น โดยห้ามโยนลูกบอลลงพื้นก่อนที่จะเริ่มการทำซ้ำครั้งถัดไป
- การทำซ้ำทุกครั้ง (เรพทิชัน Repetition) ต้องทำภายในพื้นที่ที่กำหนดเดิมเท่านั้น และลูกบอลต้องอยู่ภายในพื้นที่ของผู้เข้าแข่งขันตลอดเวลา

The Mule (เดอะมิวล์)

- เดอะมิวล์ (The Mule) เป็นลำดับของการวิ่งที่ต้องแบกถุงทราย (แซนด์แบ็ก sandbag) ตลอดทาง โดยเริ่มต้นและจบสถานีด้วยการยกถุงทราย (แซนด์แบ็ก sandbag) จากจุดเริ่ม/คืน ยังพื้นที่ที่กำหนดไว้
- เริ่มต้นโดยผู้เข้าแข่งขัน Redliner ยกถุงทราย (แซนด์แบ็ก sandbag) ลุกแรกขึ้นวางบนบ่าหรืออุ้มไว้ที่หน้าอก/หน้าท้อง จากนั้นวิ่งหรือเดินตามระยะทางที่กำหนด
- เมื่อลุกแรกเสร็จ ให้เปลี่ยนไปแบกถุงที่สองต่อในระยะทางที่กำหนด
- Redliner สามารถวางถุงทราย (แซนด์แบ็ก sandbag) ลงเพื่อพักได้ทุกเมื่อ
- สถานีจะถือว่าสมบูรณ์เมื่อผู้เข้าแข่งขัน Redliner แบกถุงสุดท้ายคืนจุดที่กำหนด แล้ววิ่งไปยังสถานีถัดไป

Sled Push & Pull (สเลดพชแอนด์พูล)

- ก่อนเริ่มแข่ง ผู้เข้าแข่งขัน Redliner และตัวเลื่อนสเลด (Sled) ต้องอยู่หลังเส้นเริ่มต้นทั้งหมด
- ผู้เข้าแข่งขัน Redliner จะต้องดันตัวเลื่อนสเลด (Sled) (โดยใช้เสาที่จัดไว้) จนเลื่อนข้ามปลายเส้นที่กำหนดในลู่วิ่งอย่างสมบูรณ์ (ระยะทาง 15 เมตร)
- ห้ามหมุนเลื่อนหรือดันถอยหลัง
- จากนั้นผู้เข้าแข่งขัน Redliner จะเริ่มการดึงเลื่อนสเลด (Sled) กลับลงตามลู่วิ่งเดิม โดยใช้สายรัดที่จัดไว้ จนเลื่อนข้ามปลายเส้นที่กำหนดในลู่วิ่งอย่างสมบูรณ์ (อีก 15 เมตร)
- ห้ามหันหลังให้เลื่อนสเลด (Sled) ขณะเริ่มดึงผู้เข้าแข่งขัน Redliner ต้องหันหน้าเข้าหาตัวเลื่อนและเดินถอยหลัง
- สำหรับระยะรวม 60 เมตร (ไป-กลับ 2 รอบ) จะต้องทำขึ้นตอนข้างต้นทั้งหมดสองครั้ง
- ผู้เข้าแข่งขันต้องสวมรองเท้าตลอดระยะเวลาขณะทำสถานีนี้

หมายเหตุ: มาตรฐานการเคลื่อนไหวทั้งหมดในเอกสารฉบับนี้เป็นไปตามข้อมูลล่าสุด ณ วันที่จัดทำ และอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยผู้จัดการแข่งขันได้

กรรมการและหัวหน้ากรรมการ

Judges and Head Judges

- ในแต่ละ สถานีออกกำลังกาย (Workout Station) กรรมการจะมีหน้าที่ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้เข้าแข่งขันทุกคน ทำท่าออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
- กรรมการจะปฏิบัติหน้าที่ ร่วมกับหัวหน้ากรรมการประจำสถานี (Head Judge) ของสถานีออกกำลังกายนั้น
- หัวหน้ากรรมการของแต่ละสถานีจะอยู่ภายใต้การดูแลของ ผู้อำนวยการการแข่งขัน (Race Director) ซึ่งมีหน้าที่กำกับดูแลทั้งหมดของการแข่งขัน และมีอำนาจตัดสินใจขั้นสูงสุดในเรื่องการตัดสินใจของกรรมการ
- คำตัดสินของกรรมการ หัวหน้ากรรมการ ผู้อำนวยการการแข่งขัน และผู้จัดงาน ถือเป็นคำตัดสินที่ต้องปฏิบัติตาม

Distances, Reps and Weights

ประเภทรายบุคคล ระดับ 3 (ระดับสูง)

Singles Level 3 (Advanced)

WORKOUT STATION	MEN'S ADVANCED	WOMEN'S ADVANCED
RUN	500m	500m
SKI ERG NEW	45cal	35cal
DEADBALL OVER SHOULDER	60 reps, 18kg	60 reps, 12kg
BIKE ERG	45cal	35cal
FARMER'S CARRY	3 laps, 24kg	3 laps, 16kg
SHUTTLE RUN NEW	30	30
PLANK PULL NEW FORMAT	4x 12m, 25kg	4x 12m, 20kg
SANDBAG GAUNTLET	2x 20m squat + lunge, 20kg	2x 20m squat + lunge, 15kg
ROW ERG NEW	45cal	35cal
BURPEE THRUSTER	30 reps, 7kg	30 reps, 4kg
THE MULE	60m & 120m / 15kg & 20kg	60m & 120m / 15kg & 20kg
SLED PUSH & PULL	60m, 100kg	60m, 65kg

ประเภทรายบุคคล ระดับ 2 (ระดับกลาง)

Singles Level 2 (Intermediate)

WORKOUT STATION	MEN'S INTERMEDIATE	WOMEN'S INTERMEDIATE
RUN	500m	500m
SKI ERG	35cal	25cal
DEADBALL OVER SHOULDER NEW	40 reps, 18kg	40 reps, 12kg
BIKE ERG	35cal	25cal
FARMER'S CARRY	2 laps, 24kg	2 laps, 16kg
SHUTTLE RUN	20	20
PLANK PULL NEW	4x 12m, 20kg	4x 12m, 15kg
SANDBAG GAUNTLET NEW FORMAT	1x 20m squat + lunge, 20kg	1x 20m squat + lunge, 15kg
ROW ERG	35cal	25cal
BURPEE THRUSTER NEW	20 reps, 7kg	20 reps, 4kg
THE MULE	60m & 120m / 15kg & 20kg	60m & 120m / 15kg & 15kg
SLED PUSH & PULL	60m, 65kg	60m, 35kg

ประเภทรายบุคคล ระดับ 1 (รุ่นมือใหม่)

Singles Level 1 (Beginner)

WORKOUT STATION	MEN'S BEGINNER	WOMEN'S BEGINNER
RUN	500m	500m
SKI ERG	15cal	15cal
NEW DEADBALL OVER SHOULDER	20 reps, 12kg	20 reps, 12kg
BIKE ERG	15cal	15cal
FARMER'S CARRY	1 lap, 16kg	1 lap, 16kg
SHUTTLE RUN	10	10
NEW PLANK PULL	4x 12m, 10kg	4x 12m, 10kg
NEW FORMAT SANDBAG GAUNTLET	1x 20m squat + lunge	1x 20m squat + lunge
ROW ERG	15cal	15cal
NEW BURPEE THRUSTER	10 reps, 4kg	10 reps, 4kg
THE MULE	60m & 120m / 0kg & 15kg	60m & 120m / 0kg & 15kg
SLED PUSH & PULL	60m, 20kg	60m, 20kg

ประเภทคู่ Doubles

WORKOUT STATION	MEN'S DOUBLES	MIX DOUBLES	WOMEN'S DOUBLES
RUN	500m	500m	500m
SKI ERG	45cal	35cal	35cal
DEADBALL OVER SHOULDER NEW	60 reps, 18kg	60 reps, 12kg	60 reps, 12kg
BIKE ERG	45cal	35cal	35cal
FARMER'S CARRY	3 laps, 24kg	3 laps, 16kg	3 laps, 16kg
SHUTTLE RUN	30	30	30
PLANK PULL NEW	4x 12m, 25kg	4x 12m, 20kg	4x 12m, 20kg
SANDBAG GAUNTLET NEW FORMAT	2x 20m squat + lunge, 20kg	2x 20m squat + lunge, 15kg	2x 20m squat + lunge, 15kg
ROW ERG	45cal	35cal	35cal
BURPEE THRUSTER NEW	30 reps, 7kg	30 reps, 4kg	30 reps, 4kg
THE MULE	60m & 120m / 15kg & 20kg	60m & 120m / 15kg & 20kg	60m & 120m / 15kg & 20kg
SLED PUSH & PULL	60m, 100kg	60m, 65kg	60m, 65kg

ประเภททีมพลัด (Team Relay)

WORKOUT STATION	MEN'S TEAM RELAY	MIX TEAM RELAY	WOMEN'S TEAM RELAY
RUN	500m	500m	500m
SKI ERG	35cal	25cal	25cal
DEADBALL OVER SHOULDER NEW	40 reps, 18kg	40 reps, 12kg	40 reps, 12kg
BIKE ERG	35cal	25cal	25cal
FARMER'S CARRY	2 laps, 24kg	2 laps, 16kg	2 laps, 16kg
SHUTTLE RUN	20	20	20
PLANK PULL NEW	4x 12m, 25kg	4x 12m, 15kg	4x 12m, 15kg
SANDBAG GAUNTLET NEW FORMAT	1x 20m squat + lunge, 20kg	1x 20m squat + lunge, 15kg	1x 20m squat + lunge, 15kg
ROW ERG	35cal	25cal	25cal
NEW BURPEE THRUSTER	30 reps, 7kg	30 reps, 4kg	20 reps, 4kg
THE MULE	60m & 120m / 15kg & 20kg	60m & 120m / 15kg & 15kg	60m & 120m / 15kg & 15kg
SLED PUSH & PULL	60m, 65kg	60m, 35kg	60m, 35kg

ประเภททีม (Team Corporate)

WORKOUT STATION	MEN'S CORPORATE	MIX CORPORATE	WOMEN'S CORPORATE
RUN		500m	
SKI ERG		35cal	
DEADBALL OVER SHOULDER NEW		60 reps, 12kg	
BIKE ERG		35cal	
FARMER'S CARRY		3 laps, 16kg	
SHUTTLE RUN		30	
PLANK PULL NEW		4x 12m, 15kg	
SANDBAG GAUNTLET NEW FORMAT		2x 20m squat + lunge, 15kg	
ROW ERG		25cal	
NEW BURPEE THRUSTER		30 reps, 4kg	
THE MULE		60m & 120m / 15kg & 20kg	
SLED PUSH & PULL		60m, 35kg	

โทษปรับ (Penalties)

- หากทำสถานีเวิร์กเอาต์ไม่ตามลำดับที่กำหนด จะถูกตัดสิทธิ์ทันที
- หากข้ามสถานีใดสถานีหนึ่ง โดยไม่พยายามลองทำเลย จะถือว่าถูกตัดสิทธิ์
- หากไม่สามารถทำสถานีใดให้เสร็จได้ สามารถข้ามไปสถานีถัดไปได้ (แต่จะถูกปรับเวลาเพิ่ม 10 นาทีต่อสถานีที่ไม่สามารถทำสำเร็จ) โดยเวลาที่ถูกปรับจะถูกรวมเข้ากับเวลาจบหลังแข่งเสร็จ
- ผู้เข้าแข่งขันที่ถูกตัดสิทธิ์จะไม่ได้รับผลการแข่งขัน และจะไม่มีชื่ออยู่ในการจัดอันดับหรือรับรางวัลใด ๆ
- ผู้ที่แสดงพฤติกรรมไร้น้ำใจนักกีฬา เช่น การหลอกลวง บิดเบือน ก่อความ หรือขัดขวางผู้เข้าแข่งขันอื่น อาจถูกปรับเวลาและ/หรือถูกตัดสิทธิ์ ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้อำนวยความสะดวกการแข่งขัน

เครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ น้ำดื่ม และโภชนาการ Clothing, Accessories, Hydration and Nutrition

อุปกรณ์ที่อนุญาตให้ใช้ระหว่างการแข่งขัน:

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

อุปกรณ์ที่ห้ามใช้โดยเด็ดขาด:

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

น้ำดื่มและโภชนาการ (Hydration/Nutrition) :

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

กฎในการปฏิบัติตัว (Rules of Conduct)

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