

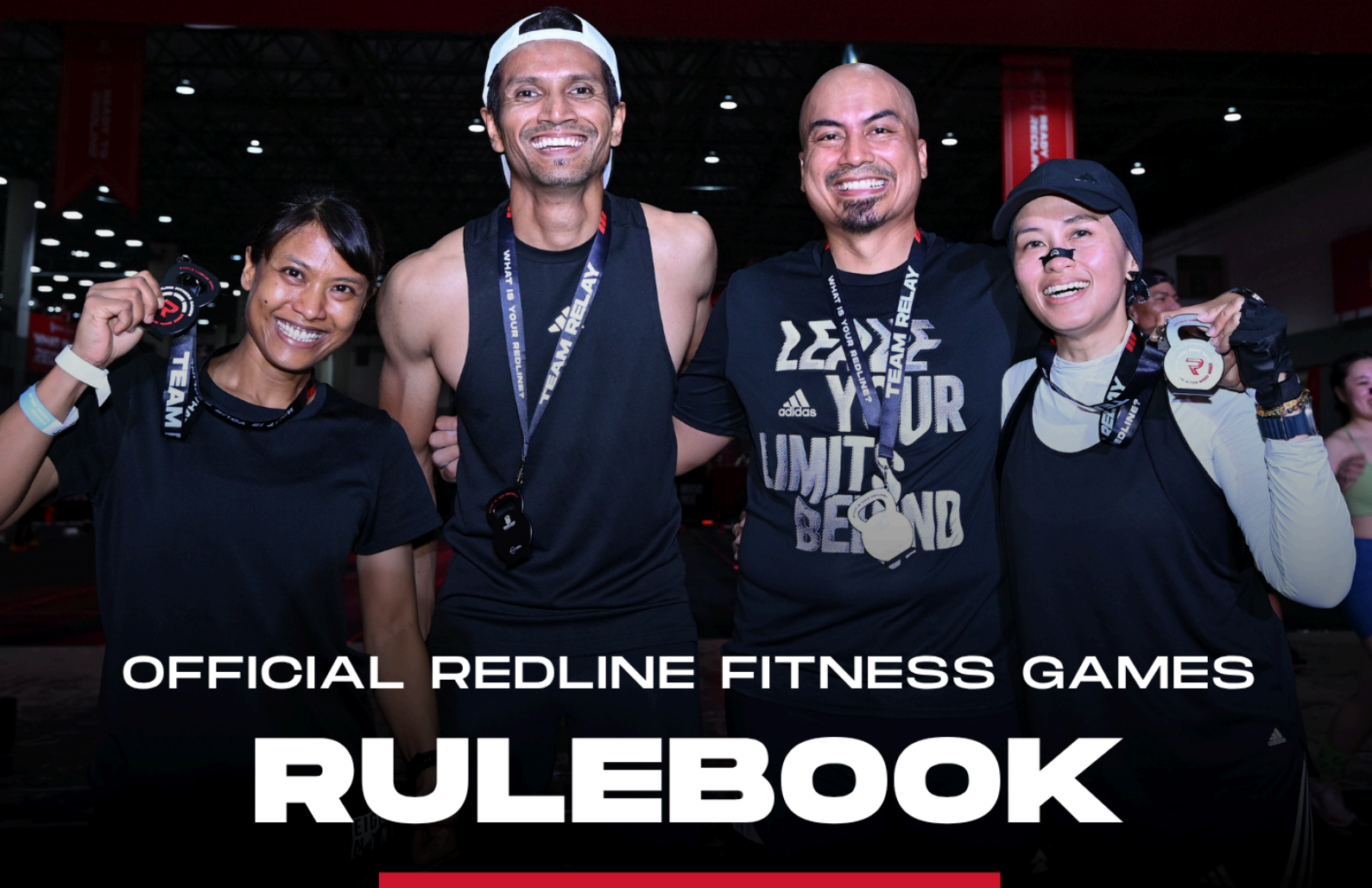


TM

REDLINE
FITNESS GAMES
VIETNAM

WHAT IS YOUR REDLINE?

FINISH



OFFICIAL REDLINE FITNESS GAMES

RULEBOOK

2026 EDITION

26/09/2026

WORLD TRADE CENTER EXPO
HO CHI MINH CITY, VIETNAM



Tổng quan cuộc đua và các hạng mục thi đấu

Thử thách REDLINE Fitness Games 2026 sẽ diễn ra vào ngày 26 tháng 09 năm 2026 tại Trung tâm Triển lãm Thành Phố Mới Bình Dương (WTC EXPO). Đây là cuộc đua đi qua 12 trạm thử thách thể chất chức năng (functional fitness) nhằm kiểm tra toàn diện các yếu tố: hệ tim mạch, sức mạnh cơ bắp, sức bền, khả năng vận dụng cơ, sự linh hoạt, khả năng thăng bằng và sự phối hợp cơ thể. Bài thi đấu của mỗi người tham gia thông thường sẽ kéo dài từ 30 đến 60 phút, tùy thuộc vào trình độ thể lực và hạng mục thi đấu. Người tham gia phải từ 16 tuổi trở lên mới được phép thi đấu.

Kết quả của từng hạng mục thi đấu được tính dựa trên thời gian thi đấu. Các hạng mục thi đấu của năm nay như sau:

Cá nhân Cấp độ 1 (Cơ bản) - không chia nhóm tuổi

Cá nhân Cấp độ 2 (Trung cấp) - Bao gồm các nhóm tuổi 16-39, 40-49, và 50+

Cá nhân Cấp độ 3 (Nâng cao) - Bao gồm các nhóm tuổi 18-39, 40-49, và 50+

Hạng mục Đội 2 người - không chia nhóm tuổi

Tiếp sức Đồng đội - không chia nhóm tuổi

Hạng mục Đội 4 người - không chia nhóm tuổi

Thời gian hoàn thành giới hạn (Cut-Off Time)

Cuộc đua không quy định thời gian hoàn thành giới hạn (cut-off time), tuy nhiên, hình thức cộng thời gian phạt (time penalties) sẽ được áp dụng đối với bất kỳ người tham gia nào không thể hoàn thành các trạm thử thách (vui lòng tham khảo mục "Thời gian phạt").

TỔNG QUAN HẠNG MỤC THI ĐẤU CÁ NHÂN (SINGLES)

Hình thức thi đấu

Thử thách REDLINE Fitness Games Việt Nam 2026 bao gồm 12 trạm thử thách. Để được công nhận hoàn thành cuộc đua và được ghi nhận thời gian về đích hợp lệ, Vận Động Viên (Redliners) bắt buộc phải hoàn thành các trạm thử thách theo thứ tự quy định (ví dụ: Thử thách chạy bộ Run, thử thách cùng máy trượt tuyết - Ski Erg, Thử thách vác bóng tạ qua vai - deadball over shoulder, v.v...) cho đến khi hoàn thành tất cả 12 trạm thử thách.

Quy tắc và Quy định bài tập

- Hoàn thành tất cả các trạm thử thách theo đúng thứ tự quy định.
- Thực hiện từng thử thách theo đúng Luật kỹ thuật (movement standards).
- Sử dụng đúng điểm bắt đầu và điểm kết thúc tại mỗi trạm bài tập.
- Hoàn thành chính xác số lần lặp (reps) và/ hoặc quãng đường quy định.
- Thực hiện các bài tập/ chuyển động với đúng mức trọng lượng (kg) quy định.

TỔNG QUAN HẠNG MỤC THI ĐẤU ĐÔI (DOUBLES)

Hình thức thi đấu

Hạng mục Đới 2 người (Doubles) là cuộc đua tiếp sức dành cho đội 2 người, vượt qua 12 trạm thử thách. Các đội đôi có thể bao gồm: 2 nữ, 2 nam hoặc 1 nam & 1 nữ (đôi nam nữ). Để được công nhận hoàn thành cuộc đua và được ghi nhận thời gian về đích hợp lệ, các đội đôi phải vượt qua 12 trạm thử thách theo hình thức "You-Go-I-Go" (YGIG) — nghĩa là khi một người thực hiện thử thách thì người kia được nghỉ, và ngược lại.

Ngoại trừ trạm Chạy bộ (Run), các đội đôi sẽ chia nhau thực hiện số lần lặp (reps) và/hoặc quãng đường tại mỗi trạm thử thách. Các bạn có thể thay đổi người thực hiện và người nghỉ tùy ý cho đến khi hoàn thành xong trạm thử thách đó. Các bạn phải hoàn thành các trạm thử thách theo đúng thứ tự chỉ định (ví dụ: Thử thách chạy bộ Run, thử thách cùng máy trượt tuyết - Ski Erg, Thử thách vác bóng tạ qua vai - deadball over shoulder, v.v...) cho đến khi hoàn thành tất cả 12 trạm thử thách..

Quy tắc và Quy định bài tập

- Hoàn thành tất cả các trạm thử thách theo đúng thứ tự quy định.
- Thực hiện từng thử thách theo đúng Luật kỹ thuật (movement standards).
- Sử dụng đúng điểm bắt đầu và điểm kết thúc tại mỗi trạm thử thách.
- Hoàn thành chính xác số lần lặp (reps) và/ hoặc quãng đường quy định.
- Thực hiện các thử thách/chuyển động với đúng mức trọng lượng (kg) quy định.

Quy tắc Chuyển tiếp Hạng mục Đôi (Doubles Transitions)

- Chạy bộ là trạm thử thách duy nhất cả hai phải cùng hoàn thành. Cả hai thành viên phải cùng tiến vào trạm thử thách tiếp theo cùng lúc.
- Cả hai không được phép chạm vào thiết bị tại trạm thử thách cho đến khi cả hai đã có mặt tại trạm (trong phạm vi 2 mét quanh thiết bị sử dụng).
- Sau khi cả hai đã tập hợp đầy đủ, đội mới có thể bắt đầu thực hiện thử thách.
- Chỉ một người được phép thực hiện thử thách tại một thời điểm; người còn lại đứng hoặc đi theo ngay phía sau. Các thành viên có thể thay đổi người thực hiện vào bất kỳ lúc nào để chia sẻ khối lượng bài tập của thử thách..
- Tại các trạm thử thách cố định và phần Shuttle Run, người đang nghỉ phải đợi tại điểm đánh dấu cho đến khi tới lượt mình.
- Tại các trạm thử thách di chuyển, người đang nghỉ phải đi theo ngay phía sau người đang thực hiện thử thách cho đến khi tới lượt mình.
- Tại trạm thử thách Burpee Thruster, việc chuyển đổi phải luôn bắt đầu bằng việc người mới vào thay thực hiện động tác Burpee trước.
- Hai thành viên tuyệt đối không được thực hiện cùng một lúc (ngoại trừ trạm Chạy bộ).
- Các thành viên có thể hỗ trợ nhau chuẩn bị (ví dụ: nhắc túi cát lên vai đồng đội hoặc thắt dây cố định chân vào máy chèo thuyền), nhưng không được hỗ trợ trong khi đang thực hiện các lần lặp (reps).
- Đối với các thử thách có sự bàn giao thiết bị, các thành viên phải chuyển thiết bị theo cách không được làm gian lận/ rút ngắn quãng đường hoặc số lần lặp.
- Cả hai thành viên phải cùng nhau bước qua vạch đích.

Việc chuyển đổi từ người nghỉ sang người thực hiện có thể thực hiện bất kỳ lúc nào, nhưng phải luôn được thực hiện sau khi đã hoàn thành trọn vẹn một lần lặp (repetition) của thử thách đó. Riêng đối với các bài Plank Pull và Sled Push & Pull, việc chuyển đổi có thể thực hiện tại bất kỳ thời điểm nào.

TỔNG QUAN HẠNG MỤC THI ĐẤU TIẾP SỨC ĐỒNG ĐỘI

Hình thức thi đấu

Hạng mục Tiếp sức Đồng đội (Team Relay) là cuộc đua tiếp sức dành cho đội 4 người, vượt qua 12 trạm thử thách thể chất chức năng. Các đội có thể bao gồm: 4 nữ, 4 nam hoặc 2 nam & 2 nữ (đội phối hợp).

Để hoàn thành toàn bộ cuộc đua và được ghi nhận thời gian về đích hợp lệ, mỗi đội phải vượt qua 12 trạm thử thách theo hình thức tiếp sức như sau:

1. Thành viên thứ 1: Hoàn thành các trạm thử thách số 1, 2 và 3.
2. Thành viên thứ 2: Hoàn thành các trạm thử thách số 4, 5 và 6.
3. Thành viên thứ 3: Hoàn thành các trạm thử thách số 7, 8 và 9.
4. Thành viên thứ 4: Hoàn thành các trạm thử thách số 10, 11 và 12.

Mỗi thành viên phải hoàn thành đúng thứ tự 3 trạm thử thách của mình trước khi bàn giao chip tính giờ cho đồng đội tiếp theo tại khu vực chuyển tiếp (Changeover box). Đây chính là khu vực chuyển tiếp giữa các thành viên.

Thành viên thứ 4 (người cuối cùng) sẽ cầm chip tính giờ chạy qua vạch đích sau khi hoàn thành xong 3 trạm cuối; đây sẽ là kết quả chung cuộc của cả đội.

3 thành viên đầu tiên được phép tiến vào "Khu vực về đích" (Finish zone) thông qua lối đi dành cho khán giả. Lưu ý: Chỉ được vào sau khi thành viên cuối cùng đã bắt đầu thực hiện trạm thử thách cuối cùng.

Tại đây, cả đội có thể cổ vũ cho đồng đội cuối cùng ngay phía trước làn thử thách Đẩy & Kéo xe tạ (Sled Push & Pull). Sau khi thành viên cuối hoàn thành thử thách Đẩy & Kéo xe tạ, cả đội có thể cùng nhau chạy qua vạch đích. Tuy nhiên, thời gian thi đấu vẫn sẽ tính theo thời điểm người cuối cùng (người cầm chip) bước qua vạch đích.

Tuyệt đối không được gây cản trở đến quá trình thi đấu của các đội khác khi đang ở khu vực về đích. Vi phạm điều này có thể dẫn đến việc bị loại trực tiếp hoặc bị cộng thời gian phạt.

Việc thay đổi người thực hiện và người nghỉ có thể thực hiện bất kỳ lúc nào, nhưng phải hoàn thành trọn vẹn một lần lặp (repetition) rồi mới được đổi. Riêng với các bài thử thách plank kéo dây (plank pull - mới) và thử thách đẩy & kéo xe tạ (sled push & pull), các bạn có thể thay người thoải mái vào bất cứ lúc nào.

Nội quy và Quy định cho các thử thách

- Mỗi thành viên phải hoàn thành đúng thứ tự 3 trạm thử thách liên tiếp của mình.
- Thực hiện từng động tác theo đúng Luật kỹ thuật (movement standards).
- Mỗi thành viên phải sử dụng đúng điểm bắt đầu, điểm kết thúc tại các trạm thử thách và khu vực chuyển tiếp (changeover boxes) của đội.
- Hoàn thành chính xác số lần lặp (reps) và/ hoặc quãng đường quy định.
- Thực hiện các thử thách/động tác với đúng mức trọng lượng (kg) quy định.
- Đối với các Vận Động Viên (Redliners) tham gia hạng mục Tiếp sức Hỗn hợp và Đôi Hỗn hợp: Năm nay sẽ có một mức trọng lượng quy định riêng biệt tại mỗi trạm.

Quy tắc Chuyển tiếp Hạng mục Đồng đội

- Trước khi cuộc đua bắt đầu, tất cả thành viên phải có mặt tại khu vực thi đấu (Arena). Người thứ 1 đứng tại vạch xuất phát. Các thành viên số 2, 3 và 4 sẽ đợi sẵn tại các "khu vực chuyển tiếp" (changeover boxes) tương ứng được đánh dấu dọc phía ngoài khu vực thi đấu.

- Các thành viên phải đợi đứng trong khu vực chuyển tiếp của mình cho đến khi nhận được chip tính giờ từ đồng đội.
- Đến lượt mình thi đấu, bạn phải đeo chip tính giờ vào cổ chân chắc chắn trước khi bước vào khu vực thi đấu để thực hiện 3 trạm thử thách.
- Việc chuyển giao chip tính thời gian giữa các thành viên bắt buộc phải diễn ra bên trong "khu vực chuyển tiếp".
- Sau khi hoàn thành 3 trạm và bàn giao chip xong, thành viên đó có thể đi dọc bên ngoài đấu trường để cổ vũ đồng đội về đích. Lưu ý: 3 thành viên đầu tiên phải tập trung tại khu vực ngay trước vạch đích trước khi người cuối cùng hoàn thành thử thách thử thách đẩy & kéo xe tạ (sled push & pull), và tuyệt đối không được gây cản trở các đội khác.
- Tại một thời điểm, chỉ duy nhất 1 thành viên được phép có mặt bên trong đấu trường.
- Cả đội phải cùng nhau bước qua vạch đích (người cuối cùng mang theo chip tính thời gian).

TỔNG QUAN HẠNG MỤC ĐỒNG ĐỘI 4 NGƯỜI

Hình thức thi đấu

Hạng mục Đồng đội 4 người là cuộc đua dành cho đội 4 người, vượt qua tất cả 12 trạm thử thách của REDLINE. Các đội có thể là đội nam, đội nữ hoặc đội hỗn hợp nam nữ. Cuộc đua áp dụng hình thức "You-Go-I-Go" (YGIG) - nghĩa là tại một thời điểm chỉ có một thành viên được thực hiện thử thách, trong khi các thành viên còn lại nghỉ ngơi, luân phiên và chuẩn bị.

Ngoại trừ phần thử thách Chạy bộ, tất cả số lần lặp (reps) và/ hoặc quãng đường tại các trạm còn lại đều được chia sẻ cho cả đội. Vận Động Viên có thể thay người bao nhiêu lần tùy ý, nhưng chỉ được đổi sau khi đã hoàn thành trọn vẹn một lần lặp hoặc một đơn vị bài tập.

Các đội phải hoàn thành toàn bộ 12 trạm theo đúng thứ tự chỉ định (ví dụ: Thử thách chạy bộ Run, thử thách cùng máy trượt tuyết - Ski Erg, Thử thách vác bóng tạ qua vai - deadball over shoulder, v.v...) để được công nhận kết quả hợp lệ.

Nội quy và Quy định bài tập

- Hoàn thành tất cả 12 trạm thử thách theo đúng thứ tự.
- Thực hiện từng động tác theo đúng Luật kỹ thuật (movement standards) chính thức của REDLINE.
- Bắt đầu và kết thúc tại các điểm quy định của mỗi trạm.
- Sử dụng đúng mức trọng lượng (kg) quy định cho mỗi trạm thử thách.
- Hoàn thành đúng tổng số lần lặp và/ hoặc quãng đường theo yêu cầu của hạng mục đồng đội.
- Khối lượng bài tập tại mỗi trạm được chia đều cho cả 4 thành viên.

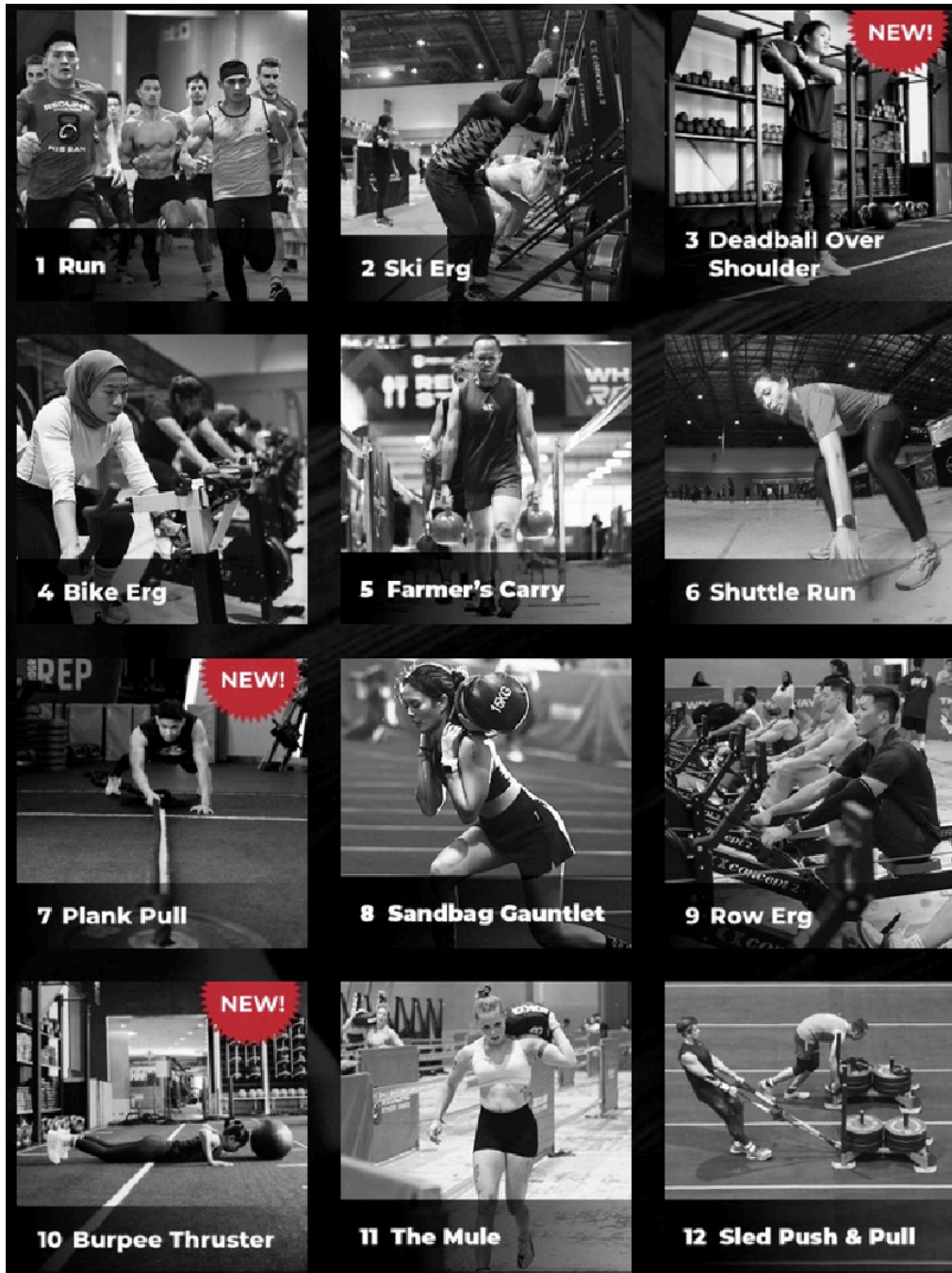
Quy tắc Chuyển tiếp Hạng mục Đồng đội 4 người

- Chạy bộ là trạm duy nhất cả 4 thành viên phải cùng thực hiện (cả đội cùng chạy hết quãng đường quy định).
- Cả đội không được chạm vào thiết bị cho đến khi tất cả thành viên đã tập trung đầy đủ tại trạm (trong phạm vi 2 mét quanh thiết bị).
- Chỉ khi cả 4 người đã có mặt trong phạm vi 2 mét quanh thiết bị thì mới được phép bắt đầu bài tập.
- Tại một thời điểm chỉ có một người thực hiện thử thách, các thành viên còn lại phải đứng ở khu vực nghỉ quy định hoặc đi ngay phía sau người đang thực hiện thử thách.
- Tại các trạm cố định và Shuttle Run: Những người đang nghỉ phải đợi tại điểm đánh dấu cho đến khi tới lượt mình.
- Tại các trạm di chuyển: Những người đang nghỉ phải đi ngay phía sau người đang thực hiện thử thách cho đến khi tới lượt mình.
- Cả đội luân phiên thực hiện thử thách theo quy tắc YGIG, và chỉ được đổi người sau khi đã hoàn thành xong một lần lặp (rep). Ngoại lệ: Đối với thử thách Kéo ván (Plank Pull) và Đẩy & Kéo xe tạ (Sled Push & Pull), có thể thay người ngay giữa lần lặp.
- Tại trạm Burpee Thruster: Người vào thay phải luôn bắt đầu bằng một nhịp Burpee trước.
- Các thành viên tuyệt đối không được thực hiện thử thách cùng một lúc (ngoại trừ phần Chạy bộ).
- Có thể hỗ trợ nhau chuẩn bị đồ (ví dụ: nhắc túi cát lên vai đồng đội hoặc thắt dây máy chèo thuyền), nhưng không được hỗ trợ khi đồng đội đang thực hiện thử thách.
- Đối với các thử thách có bàn giao thiết bị: Phải bàn giao sao cho không làm gian lận/rút ngắn quãng đường hoặc số lần lặp.
- Cả 4 thành viên phải cùng nhau bước qua vạch đích.

Việc chuyển đổi từ người nghỉ sang người thực hiện có thể thực hiện bất kỳ lúc nào, nhưng phải luôn được thực hiện sau khi đã hoàn thành trọn vẹn một lần lặp của thử thách đó. Riêng với thử thách Kéo ván (Plank Pull) và Đẩy & Kéo xe tạ (Sled Push & Pull), việc thay người có thể diễn ra bất cứ lúc nào.

CÁC TRẠM THỬ THÁCH & LUẬT KỸ THUẬT

CÁC TRẠM THỬ THÁCH



LUẬT KỸ THUẬT

Thử Thách Chạy Bộ (Run)

- Chạy 500m từ vạch xuất phát đến trạm Ski Erg ở phía đối diện khu vực thi đấu. Các Vận Động Viên chạy chậm nên đi về phía bên trái đường chạy để các Vận Động Viên chạy nhanh hơn có thể vượt qua ở phía bên phải.

Thử Thách Cùng Máy Trượt Tuyết (Ski Erg)

- Trước khi bắt đầu, màn hình máy Ski Erg phải được trọng tài thiết lập lại (reset).
- Khi Vận Động Viên hoàn thành đủ số Calo được quy định, họ có thể rời trạm và di chuyển sang trạm kế tiếp.
- Nếu cần giải đáp thắc mắc, Vận Động Viên có thể giơ tay để gọi trọng tài.
- Mức kháng lực (damper) trên máy sẽ được để sẵn ở mức 7. Vận Động Viên có quyền điều chỉnh mức này theo ý thích bất kỳ lúc nào.

Thử Thách Vác Bóng Tạ Qua Vai (Deadball Over Shoulder - Mới)

- Vận Động Viên đứng trong khu vực quy định (ô khoảng 1.5m x 2m), tạ được đặt dưới đất phía trước mặt.
- Nhấc tạ lên và ném qua một bên vai sao cho tạ rơi xuống phía sau lưng. Khi ném, tạ được phép chạm vào vai.
- Sau khi tạ chạm đất, Vận Động Viên quay người lại (180 độ) và lặp lại động tác.
- Tất cả các lần thực hiện động tác (reps) đều phải được thực hiện trong ô quy định và tạ phải luôn nằm trong khu vực này.
- Vận Động Viên có thể chọn bất kỳ kỹ thuật nhấc và ném tạ nào.
- Số lần thực hiện (rep) được tính khi tạ đã vượt qua vai rõ ràng và rơi hoàn toàn ở phía sau.

Thử Thách Đạp Xe (Bike Erg)

- Trước khi bắt đầu, màn hình máy Bike Erg phải được trọng tài thiết lập lại (reset).
- Hoàn thành đủ số Calo được quy định để sang trạm tiếp theo.
- Vận Động Viên có quyền điều chỉnh mức kháng lực (damper) theo ý thích bất kỳ lúc nào (mặc định để mức 7).

Thử Thách Xách Tạ Đi Bộ (Farmer's Carry)

- Trạm bắt đầu và kết thúc khi Vận Động Viên nhấc/trả 2 quả tạ ấm (kettlebell) khỏi khu vực đánh dấu.
- Vận Động Viên phải luôn xách cả hai quả tạ trong khi di chuyển, hai tay duỗi thẳng dọc thân người.
- Được phép đặt tạ xuống đất để nghỉ.
- Trạm hoàn thành khi Vận Động Viên trả cả hai tạ về đúng khu vực đánh dấu ban đầu.

Thử Thách Chạy Con Thoi (Shuttle Run)

- Chạy 20m giữa hai điểm theo đường thẳng theo số lượt thực hiện (rep) được quy định.
- Cuối mỗi lượt chạy, Vận Động Viên phải bước 1 chân qua vạch và 1 tay chạm đất phía sau vạch. Có thể dùng tay/chân trái hoặc phải tùy ý.
- Nếu không bước qua vạch hoặc không chạm tay xuống đất, lượt chạy đó sẽ không được tính (No-rep).
- 1 x 20m = 1 lượt (rep).

Thử Thách Plank Kéo Dây (Plank Pull - Mới)

- Vận Động Viên bắt đầu ở tư thế plank chống tay cao (high plank), hai gối nhắc khỏi sàn, hai chân khép. Nếu đầu gối hoặc ngực chạm sàn, phải dừng kéo ngay lập tức và chỉ được tiếp tục khi đã vào lại đúng tư thế plank.
- Độ cao của hông có thể tùy chỉnh (cao hoặc thấp đều được).
- Dùng một tay kéo vật nặng gắn ở đầu dây thừng qua vạch đích quy định. Có thể đổi tay bất cứ lúc nào.
- Sau khi vật nặng qua vạch đích, Vận Động Viên phải xách vật nặng đó trở lại vị trí xuất phát (đảm bảo dây thừng thẳng và nằm đúng vị trí cũ) trước khi bắt đầu lần thực hiện tiếp theo.
- Hoàn thành khi đủ số lần thực hiện quy định, dây thừng được kéo thẳng hoàn toàn và vật nặng nằm ở điểm xuất phát.

Thử Thách Bao Cát (Sandbag Gauntlet - Mới)

- Gồm các động tác Squat với bao cát và Lunge di chuyển với bao cát.
- Bắt đầu/Kết thúc bằng việc nhắc/trả bao cát tại khu vực đánh dấu.
- Vận Động Viên phải vác bao cát trên hai vai trong suốt quá trình tập.
- Đứng thẳng, hai chân sau vạch. Vận Động Viên thực hiện xen kẽ: 1 lần Squat → 1 lần Lunge bước tới trước (tiếp tục như vậy cho đến khi đủ quãng đường).
- Squat: Hông phải song song hoặc thấp hơn đầu gối.
- Lunge: Đầu gối sau phải chạm sàn.
- Số lần thực hiện được tính khi đầu gối và hông duỗi thẳng hoàn toàn. Không được phép bước thêm bước nào giữa các reps Squat và Lunge.
- Nếu vi phạm bất kỳ điểm nào trên, số lần thực hiện (rep) đó sẽ không được tính và phải làm lại.

Thử Thách Cùng Máy Chèo Thuyền (Row Erg)

- Trước khi bắt đầu, màn hình máy Row Erg phải được trọng tài thiết lập lại (reset).
- Khi Vận Động Viên hoàn thành đủ số Calo được quy định, họ có thể rời trạm và di chuyển sang trạm kế tiếp.
- Nếu cần giải đáp thắc mắc, Vận Động Viên có thể giơ tay để gọi trọng tài.
- Mức kháng lực (damper) trên máy sẽ được để sẵn ở mức 7. Vận Động Viên có quyền điều chỉnh mức này theo ý thích bất kỳ lúc nào.

Thử Thách Burpee Phối Hợp Nâng Tạ (Burpee Thruster - Mới)

- Vận Động Viên bắt đầu với tư thế đứng thẳng phía sau quả bóng tạ (wall ball) đang được đặt dưới đất trong khu vực quy định.
- Vận Động Viên thực hiện động tác Burpee, đảm bảo ngực chạm sàn rõ ràng. Bạn có thể chọn cách nhảy hoặc bước từng chân ra sau đều được.
- Sau khi xong phần Burpee, Vận Động Viên nhảy hoặc bước chân lên phía trước, sau đó nhấc bóng từ dưới đất lên và nâng bóng thẳng qua đầu cho đến khi hai tay duỗi thẳng hoàn toàn.
- Khi bóng đã ở vị trí cao nhất trên đầu, Vận Động Viên phải đặt bóng xuống (không được ném) vào đúng khu vực quy định trên mặt đất trước khi bắt đầu lượt tiếp theo.
- Tất cả các lượt thực hiện (reps) phải được thực hiện tại đúng một vị trí quy định, và quả bóng phải luôn nằm trong khu vực của Vận Động Viên trong suốt quá trình tập.

Thử Thách Chạy Với Bao Cát Theo Chuỗi (The Mule)

- Đây là bài tập chạy kết hợp vác bao cát theo chuỗi. Trạm bắt đầu và kết thúc bằng việc nhấc hoặc trả bao cát tại khu vực đánh dấu.
- Vận Động Viên bắt đầu bằng động tác nhấc bao cát thứ nhất lên vai hoặc ôm trước ngực/ bụng, sau đó chạy hoặc đi bộ hết quãng đường quy định. Với mỗi lượt bước chùng chân (lunge), Redliner có thể tự chọn chân bước về phía trước. Redliner có toàn quyền quyết định dùng liên tiếp một bên chân hoặc đổi chân luân phiên.
- Tiếp theo, Vận Động Viên đặt bao cát thứ nhất xuống và vác bao cát thứ hai chạy tiếp quãng đường yêu cầu.
- Vận Động Viên được phép đặt bao cát xuống đất bất cứ lúc nào nếu cần dừng lại để nghỉ.
- Trạm thử thách này được tính là hoàn thành sau khi Vận Động Viên vác bao cát cuối cùng trả về khu vực đánh dấu và chạy sang trạm thử thách kế tiếp.

Thử Thách Đẩy & Kéo Xe Tạ (Sled Push & Pull)

- Trước khi bắt đầu, cả Vận Động Viên và xe tạ (Sled) phải nằm hoàn toàn phía sau vạch xuất phát.
- Vận Động Viên sẽ đẩy xe tạ bằng cách đẩy các cột trên xe cho đến khi toàn bộ chiếc xe vượt qua vạch đánh dấu ở cuối làn (quãng đường dài 15m).
- Tuyệt đối không được xoay đầu xe hoặc đẩy ngược xe lại.
- Sau khi đẩy xong, Vận Động Viên chuyển sang phần kéo xe. Sử dụng dây đai (straps) được cung cấp để kéo xe ngược trở lại dọc theo làn tập cho đến khi xe vượt hoàn toàn qua vạch đánh dấu ban đầu (quãng đường dài 15m).
- Vận Động Viên không được quay lưng về phía xe để kéo; bạn phải luôn đối mặt với xe tạ và đi giật lùi.
- Đối với yêu cầu tổng quãng đường 60m, Vận Động Viên sẽ lặp lại chu kỳ (Đẩy 15m - Kéo 15m) này 2 lần.



Tất cả các tiêu chuẩn kỹ thuật nêu trên đều chính xác tại thời điểm biên soạn, tuy nhiên có thể được Ban Tổ Chức thay đổi tùy theo tình hình thực tế.

Các Trọng tài và Trọng tài chính

- Tại mỗi thử thách, các trọng tài có trách nhiệm đảm bảo tất cả Vận Động Viên tham gia hoàn thành bài tập một cách chính xác và an toàn.
- Các trọng tài thực hiện nhiệm vụ dưới sự điều phối của Trọng tài chính tại thử thách đó.
- Trọng tài chính của mỗi trạm chịu sự giám sát của Giám đốc đường đua (Race Director) - người quản lý toàn bộ các khía cạnh chuyên môn của giải đấu và là người đưa ra quyết định cuối cùng trong mọi vấn đề liên quan đến chấm thi.
- Mọi quyết định của các Trọng tài, Trọng tài chính, Giám đốc đường đua và Ban Tổ Chức đều là quyết định cuối cùng.

Quãng đường, Số lần lặp và Mức tạ

Cá nhân Cấp độ 3 (Nâng cao)

THỬ THÁCH	NAM CẤP ĐỘ 3 (NÂNG CAO)	NỮ CẤP ĐỘ 3 (NÂNG CAO)
THỬ THÁCH CHẠY BỘ (RUN)	500m	500m
THỬ THÁCH CÙNG MÁY TRƯỢT TUYẾT (SKI ERG)	45cal	35cal
THỬ THÁCH VÁC BÓNG TẠ QUA VAI (DEADBALL OVER SHOULDER)	60 reps, 18kg	60 reps, 12kg
THỬ THÁCH ĐẠP XE (BIKE ERG)	45cal	35cal
THỬ THÁCH XÁCH TẠ ĐI BỘ (FARMER'S CARRY)	3 laps, 24kg	3 laps, 16kg
THỬ THÁCH CHẠY CON THOI (SHUTTLE RUN)	30	30
THỬ THÁCH PLANK KÉO DÂY (PLANK PULL)	4 x 12m, 25kg	4 x 12m, 20kg
THỬ THÁCH BAO CÁT (SANDBAG GAUNTLET)	2 x 20m squat + lunge, 20kg	2 x 20m squat + lunge, 15kg
THỬ THÁCH CÙNG MÁY CHÈO THUYỀN (ROW ERG)	45cal	35cal
THỬ THÁCH BURPEE PHỐI HỢP NÂNG TẠ (BURPEE THRUSTER)	30 reps, 7kg	30 reps, 4kg
THỬ THÁCH CHẠY VỚI BAO CÁT THEO CHUỖI (THE MULE)	60m & 120m/ 15kg & 20kg	60m & 120m/ 15kg & 20kg
THỬ THÁCH ĐẨY & KÉO XE TẠ (SLED PUSH & PULL)	60m, 100kg	60m, 65kg

Cá nhân Cấp độ 2 (Trung cấp)

THỬ THÁCH	NAM CẤP ĐỘ 2 (TRUNG CẤP)	NỮ CẤP ĐỘ 2 (TRUNG CẤP)
THỬ THÁCH CHẠY BỘ (RUN)	500m	500m
THỬ THÁCH CÙNG MÁY TRƯỢT TUYẾT (SKI ERG)	35cal	25cal
THỬ THÁCH VÁC BÓNG TẠ QUA VAI (DEADBALL OVER SHOULDER)	40 reps, 18kg	40 reps, 12kg
THỬ THÁCH ĐẠP XE (BIKE ERG)	35cal	25cal
THỬ THÁCH XÁCH TẠ ĐI BỘ (FARMER'S CARRY)	2 laps, 24kg	2 laps, 16kg
THỬ THÁCH CHẠY CON THOI (SHUTTLE RUN)	20	20
THỬ THÁCH PLANK KÉO DÂY (PLANK PULL)	4 x 12m, 20kg	4 x 12m, 15kg
THỬ THÁCH BAO CÁT (SANDBAG GAUNTLET)	1 x 20m squat + lunge, 20kg	1 x 20m squat + lunge, 15kg
THỬ THÁCH CÙNG MÁY CHÈO THUYỀN (ROW ERG)	35cal	25cal
THỬ THÁCH BURPEE PHỐI HỢP NÂNG TẠ (BURPEE THRUSTER)	20 reps, 7kg	20 reps, 4kg
THỬ THÁCH CHẠY VỚI BAO CÁT THEO CHUỖI (THE MULE)	60m & 120m/ 15kg & 20kg	60m & 120m/ 15kg & 15kg
THỬ THÁCH ĐẨY & KÉO XE TẠ (SLED PUSH & PULL)	60m, 65kg	60m, 35kg

Cá nhân Cấp độ 1 (Cơ bản)

THỬ THÁCH	NAM CẤP ĐỘ 1 (CƠ BẢN)	NỮ CẤP ĐỘ 1 (CƠ BẢN)
THỬ THÁCH CHẠY BỘ (RUN)	500m	500m
THỬ THÁCH CÙNG MÁY TRƯỢT TUYẾT (SKI ERG)	15cal	15cal
THỬ THÁCH VÁC BÓNG TẠ QUA VAI (DEADBALL OVER SHOULDER)	20 reps, 12kg	20 reps, 12kg
THỬ THÁCH ĐẠP XE (BIKE ERG)	15cal	15cal
THỬ THÁCH XÁCH TẠ ĐI BỘ (FARMER'S CARRY)	1 laps, 16kg	1 laps, 16kg
THỬ THÁCH CHẠY CON THOI (SHUTTLE RUN)	10	10
THỬ THÁCH PLANK KÉO DÂY (PLANK PULL)	4 x 12m, 10kg	4 x 12m, 10kg
THỬ THÁCH BAO CÁT (SANDBAG GAUNTLET)	1 x 20m squat + lunge	1 x 20m squat + lunge
THỬ THÁCH CÙNG MÁY CHÈO THUYỀN (ROW ERG)	15cal	15cal
THỬ THÁCH BURPEE PHỐI HỢP NÂNG TẠ (BURPEE THRUSTER)	10 reps, 4kg	10 reps, 4kg
THỬ THÁCH CHẠY VỚI BAO CÁT THEO CHUỖI (THE MULE)	60m x 120m/ 0kg & 15kg	60m x 120m/ 0kg & 15kg
THỬ THÁCH ĐẨY & KÉO XE TẠ (SLED PUSH & PULL)	60m, 20kg	60m, 20kg

Hạng mục Đội 2 người

THỬ THÁCH	ĐỘI 2 NGƯỜI NAM	ĐỘI 2 NGƯỜI NAM & NỮ	ĐỘI 2 NGƯỜI NỮ
THỬ THÁCH CHẠY BỘ (RUN)	500m	500m	500m
THỬ THÁCH CÙNG MÁY TRƯỢT TUYẾT (SKI ERG)	45cal	35cal	35cal
THỬ THÁCH VÁC BÓNG TẠ QUA VAI (DEADBALL OVER SHOULDER)	60 reps, 18kg	60 reps, 12kg	60 reps, 12kg
THỬ THÁCH ĐẠP XE (BIKE ERG)	45cal	35cal	35cal
THỬ THÁCH XÁCH TẠ ĐI BỘ (FARMER'S CARRY)	3 laps, 24kg	3 laps, 16kg	3 laps, 16kg
THỬ THÁCH CHẠY CON THOI (SHUTTLE RUN)	30	30	30
THỬ THÁCH PLANK KÉO DÂY (PLANK PULL)	4 x 12m, 25kg	4 x 12m, 20kg	4 x 12m, 20kg
THỬ THÁCH BAO CÁT (SANDBAG GAUNTLET)	2 x 20m squat + lunge, 20kg	2 x 20m squat + lunge, 15kg	2 x 20m squat + lunge, 15kg
THỬ THÁCH CÙNG MÁY CHÈO THUYỀN (ROW ERG)	45cal	35cal	35cal
THỬ THÁCH BURPEE PHỐI HỢP NÂNG TẠ (BURPEE THRUSTER)	30 reps, 7kg	30 reps, 4kg	30 reps, 4kg
THỬ THÁCH CHẠY VỚI BAO CÁT THEO CHUỖI (THE MULE)	60m & 120m/ 15kg & 20kg	60m & 120m/ 15kg & 20kg	60m & 120m/ 15kg & 20kg
THỬ THÁCH ĐẨY & KÉO XE TẠ (SLED PUSH & PULL)	60m, 100kg	60m, 65kg	60m, 65kg

Tiếp sức Đồng đội

THỬ THÁCH	ĐỒNG ĐỘI TIẾP SỨC NAM	ĐỒNG ĐỘI TIẾP SỨC NAM & NỮ	ĐỒNG ĐỘI TIẾP SỨC NỮ
THỬ THÁCH CHẠY BỘ (RUN)	500m	500m	500m
THỬ THÁCH CÙNG MÁY TRƯỢT TUYẾT (SKI ERG)	35cal	25cal	25cal
THỬ THÁCH VÁC BÓNG TẠ QUA VAI (DEADBALL OVER SHOULDER)	40 reps, 18kg	40 reps, 12kg	40 reps, 12kg
THỬ THÁCH ĐẠP XE (BIKE ERG)	35cal	25cal	25cal
THỬ THÁCH XÁCH TẠ ĐI BỘ (FARMER'S CARRY)	2 laps, 24kg	2 laps, 16kg	2 laps, 16kg
THỬ THÁCH CHẠY CON THOI (SHUTTLE RUN)	20	20	20
THỬ THÁCH PLANK KÉO DÂY (PLANK PULL)	4 x 12m, 25kg	4 x 12m, 15kg	4 x 12m, 15kg
THỬ THÁCH BAO CÁT (SANDBAG GAUNTLET)	1 x 20m squat + lunge, 20kg	1 x 20m squat + lunge, 15kg	1 x 20m squat + lunge, 15kg
THỬ THÁCH CÙNG MÁY CHÈO THUYỀN (ROW ERG)	35cal	25cal	25cal
THỬ THÁCH BURPEE PHỐI HỢP NÂNG TẠ (BURPEE THRUSTER)	30 reps, 7kg	30 reps, 4kg	30 reps, 4kg
THỬ THÁCH CHẠY VỚI BAO CÁT THEO CHUỖI (THE MULE)	60m & 120m/ 15kg & 20kg	60m & 120m/ 15kg & 20kg	60m & 120m/ 15kg & 20kg
THỬ THÁCH ĐẨY & KÉO XE TẠ (SLED PUSH & PULL)	60m, 65kg	60m, 35kg	60m, 35kg

Đồng đội 4 người

THỬ THÁCH	ĐỒNG ĐỘI NAM	ĐỒNG ĐỘI NAM & NỮ	ĐỒNG ĐỘI NỮ
THỬ THÁCH CHẠY BỘ (RUN)	500m		
THỬ THÁCH CÙNG MÁY TRƯỢT TUYẾT (SKI ERG)	35cal		
THỬ THÁCH VÁC BÓNG TẠ QUA VAI (DEADBALL OVER SHOULDER)	60 reps, 12kg		
THỬ THÁCH ĐẠP XE (BIKE ERG)	35cal		
THỬ THÁCH XÁCH TẠ ĐI BỘ (FARMER'S CARRY)	3 laps, 16kg		
THỬ THÁCH CHẠY CON THOI (SHUTTLE RUN)	30		
THỬ THÁCH PLANK KÉO DÂY (PLANK PULL)	4 x 12m, 15kg		
THỬ THÁCH BAO CÁT (SANDBAG GAUNTLET)	2 x 20m squat + lunge, 15kg		
THỬ THÁCH CÙNG MÁY CHÈO THUYỀN (ROW ERG)	25cal		
THỬ THÁCH BURPEE PHỐI HỢP NÂNG TẠ (BURPEE THRUSTER)	30 reps, 4kg		
THỬ THÁCH CHẠY VỚI BAO CÁT THEO CHUỖI (THE MULE)	60m & 120m/ 15kg & 20kg		
THỬ THÁCH ĐẨY & KÉO XE TẠ (SLED PUSH & PULL)	60m, 35kg		

Hình phạt

- Thực hiện sai thứ tự các trạm bài tập sẽ dẫn đến việc bị loại trực tiếp (disqualification).
- Bỏ qua hoàn toàn một trạm bài tập (không nỗ lực thực hiện) sẽ dẫn đến việc bị loại trực tiếp.
- Nếu bạn không thể hoàn thành một trạm bài tập, bạn có thể chuyển sang trạm kế tiếp và sẽ bị cộng 10 phút hình phạt (áp dụng cho mỗi trạm không hoàn thành). Thời gian phạt sẽ được cộng vào tổng thời gian về đích của bạn sau cuộc đua.
- Những Vận Động Viên bị loại sẽ không được ghi nhận kết quả thi đấu và bị loại khỏi mọi bảng xếp hạng cũng như giải thưởng.
- Bất kỳ Vận Động Viên nào có hành vi phi thể thao sẽ phải chịu hình phạt về thời gian và/hoặc bị loại tùy theo quyết định của Giám đốc đường đua.

Trang phục, Phụ kiện, Nước uống và Dinh dưỡng

Các vật dụng **ĐƯỢC PHÉP** sử dụng trong cuộc đua:

- Bó gối (Knee sleeves)
- Găng tay (Gloves)
- Đai nâng tạ (Weightlifting belts)
- Băng cổ tay (Wristbands)

Các vật dụng **TUYỆT ĐỐI CẤM** sử dụng:

- Tai nghe (Headphones/Earphones)
- Đai lưng hỗ trợ nâng tạ (Lifting straps)

Nước uống/ Dinh dưỡng:

- Chỉ cho phép sử dụng gel điện giải và viên muối, và Vận Động Viên phải luôn mang theo bên mình.
- Các trạm tiếp nước sẽ được bố trí bên trong khu vực thi đấu (Arena) với nước lọc và đồ uống bù khoáng (isotonic).
- Tuyệt đối không xả rác trên đường đua.

Quy tắc Ứng xử

- Vận Động Viên đồng ý thi đấu một cách công bằng và trung thực. Các hành vi phi thể thao (ví dụ: gian lận, thao túng kết quả, tranh chấp quá mức, gây gián đoạn và/ hoặc cản trở người khác) có thể dẫn đến việc bị đình chỉ thi đấu, loại trực tiếp hoặc cấm thi đấu vĩnh viễn.
- Bất kỳ Vận Động Viên nào bị đình chỉ hoặc cấm tham gia các sự kiện trong tương lai sẽ không được hoàn trả phí đăng ký đã đóng.