



# COMPETITION RULES & REGULATIONS 2026

Version 1.1  
June 2026

**Select Language**





# COMPETITION RULES & REGULATIONS 2026

VERSION 1.1  
JUNE 2026

## PURPOSE OF THIS DOCUMENT

The Red Bull PowerRace is a fitness racing competition combining speed, endurance and functional fitness. The purpose of these Competition Rules & Regulations (the “Competition Rules”) is to ensure a fair, safe, transparent and standardized competition environment for all participants across all participating countries. All athletes, judges, officials and event staff are required to comply with these regulations. Participation in Red Bull PowerRace constitutes acceptance of these Competition Rules, the official Participation Waiver, Liability Disclaimer and Event Terms & Conditions, in each case as amended or supplemented by the Organizer from time to time.

## DEFINITION OF TERMS

- Event Venue: entire venue including the sports venue and spectator area
- Sports Venue: part of the Event Venue; accessible only for athletes
- Power Track: running track / running loop
- Power Zone: workout area where all athletes of each heat execute the exercises
- Power Station: area where athletes executes all three exercises on the Power Race Mats
- Exercises: one set of push-ups | one set of sit-ups | one set of squats
- Heat Battles: qualification round | Heats
- National Showdown: finals in each national event
- International Finals: invitation of best ranked men & women of each national event
- Organizer: event partners and authorized representatives, including its affiliates, agents, contractors, involved in the organization and operation of the Red Bull PowerRace event.

## TABLE OF CONTENTS

|        |                                                          |    |
|--------|----------------------------------------------------------|----|
| 1.     | PURPOSE OF THE COMPETITION .....                         | 4  |
| 2.     | COMPETITION MANAGEMENT .....                             | 4  |
| 3.     | COMPETITION OBJECTIVE .....                              | 4  |
| 4.     | COMPETITION STRUCTURE .....                              | 5  |
| 4.1.   | NATIONAL EVENT .....                                     | 5  |
| 4.1.1. | National Qualification .....                             | 5  |
| 4.1.2. | National Showdown .....                                  | 6  |
| 4.2.   | INTERNATIONAL FINALS .....                               | 6  |
| 4.2.1. | International First Round .....                          | 7  |
| 4.2.2. | International Semi-Finals .....                          | 7  |
| 4.2.3. | International Finals – Champions Round .....             | 7  |
| 4.2.4. | Mixed Team Ranking (only in International Finals!) ..... | 8  |
| 5.     | RACE SEGMENTS .....                                      | 8  |
| 5.1.   | OFFICIAL MOVEMENT STANDARDS .....                        | 8  |
| 5.1.1. | RUNNING Segment .....                                    | 9  |
| 5.1.2. | Official Movement Standard: PUSH-UP .....                | 9  |
| 5.1.3. | Official Movement Standard: SIT-UP .....                 | 10 |
| 5.1.4. | Official Movement Standard: SQUAT .....                  | 12 |
| 6.     | RACE FLOW .....                                          | 13 |
| 6.1.   | REGISTRATION .....                                       | 13 |
| 6.2.   | PRE-START PROCEDURE & CHECKS .....                       | 14 |
| 6.3.   | START PROCEDURE .....                                    | 14 |
| 6.4.   | LAP COUNTING .....                                       | 14 |
| 6.5.   | TRANSITION BETWEEN RACE SEGMENTS .....                   | 15 |
| 6.6.   | RACE FINISH .....                                        | 15 |
| 7.     | JUDGING & TIME KEEPING .....                             | 15 |
| 7.1.   | POWER STATION JUDGING .....                              | 15 |
| 7.2.   | TIMEKEEPING .....                                        | 16 |
| 7.3.   | DISQUALIFICATION .....                                   | 16 |
| 8.     | ATHLETE OUTFIT & EQUIPMENT .....                         | 16 |
| 8.1.   | MANDATORY EQUIPMENT: .....                               | 16 |
| 8.2.   | NOT PERMITTED: .....                                     | 17 |
| 9.     | ATHLETE BEHAVIOUR .....                                  | 17 |

|      |                             |    |
|------|-----------------------------|----|
| 9.1. | ATHLETE CONDUCT .....       | 17 |
| 9.2. | PROHIBITED BEHAVIOUR.....   | 17 |
| 10.  | MEDICAL & SAFETY RULES..... | 17 |
| 11.  | EVENT MODIFICATIONS .....   | 18 |
| 12.  | FORCE MAJEURE .....         | 18 |
| 13.  | FINAL AUTHORITY .....       | 19 |

## **1. PURPOSE OF THE COMPETITION**

Red Bull PowerRace is a fitness racing competition designed to identify the fastest, fittest and most complete athletes through a combination of running speed, endurance and functional fitness.

All athletes begin their journey in the Qualification Heats at their respective national Red Bull PowerRace event.

Athletes compete in gender-specific heats, with men and women racing separately. The objective of each athlete is to complete the race in the fastest possible time and, ideally, win their heat.

The winner of each Qualification Heat automatically advances to the National Showdown. The National Showdown field is then completed by the fastest remaining athletes across all Qualification Heats, regardless of heat assignment.

The National Showdown represents the final and decisive race of the event. The winners of the men's and women's National Showdowns are crowned Red Bull PowerRace National Champions.

In addition to the overall rankings, official result lists will include age-group classifications for 40+ Years, 50+ Years, 60+ Years.

The top twelve (12) ranked men and top twelve (12) ranked women from each national event qualify for the Red Bull PowerRace International Final.

Qualified athletes will represent their country at the International Final and receive an invitation including event entry, accommodation and travel support as determined by the Organizer.

At the International Final, athletes will compete through Qualification Heats, Semi-Finals and Finals, to determine the Red Bull PowerRace International Champions.

In addition to the individual titles, countries accumulate points through their qualified athletes. Based on these results, the International Final will also crown the Best National Team, recognising the strongest overall PowerRace nation.

## **2. COMPETITION MANAGEMENT**

The event is managed by:

- Event Director
- Competition Director
- Head Judge
- Power Zone Judges
- Timekeeping Team
- Medical Team

The Competition Director and Head Judge are responsible for enforcing these regulations.

All decisions made by the Competition Director and Head Judge are final.

## **3. COMPETITION OBJECTIVE**

The objective of the competition is to complete seven (7) prescribed segments in the correct order, correct execution, correct number of exercises and achieve the fastest overall race time.

The competition combines running performance with functional fitness capacity. Athletes must manage speed, endurance, fatigue, pacing and exercise execution throughout the entire race.

The race consists of four (4) running segments of 400 metres each and three (3) sets of body weight exercises comprising Push-Ups, Sit-Ups and Squats.

Athletes must complete all seven race segments in the prescribed order. The segments may not be altered and no segment may be skipped. Each exercise must be completed before the athlete is permitted to continue onto the next running segment.

Only repetitions performed according to the Official Movement Standards shall be counted and approved by each Power Station Judge (green flag).

An athlete's official race time begins with the start signal and ends when the athlete crosses the finish line after completing all required race segments.

Athletes are ranked according to their official finish time. The athlete with the fastest valid time is ranked ahead of all other athletes.

## **4. COMPETITION STRUCTURE**

### **4.1. NATIONAL EVENT**

#### **4.1.1. National Qualification**

The National Qualification is the first stage of every Red Bull PowerRace National Event.

All registered athletes are assigned to a Qualification Heat by the Race Committee prior to the event.

Heat sizes may vary depending on the venue, event capacity and total number of participants. Typically, a Qualification Heat consists of between 10 and 25 athletes.

The composition of the Qualification Heats and the allocation of athletes are determined solely by the Race Committee. Assigned heats are final and may not be challenged or changed at the request of participants.

Athletes will be informed of their assigned Qualification Heat before the start of the event and are responsible for reporting to the designated Holding Area on time.

Each Qualification Heat starts simultaneously and is conducted in accordance with the Competition Rules.

The objective of the National Qualification is for athletes to achieve the fastest possible race time. Athletes compete both against the clock and against the other participants within their respective heat.

Athletes are ranked according to their official finish time.

Qualification for the National Showdown is determined as follows:

- The winner of each Qualification Heat automatically qualifies for the National Showdown.
- Additional places are awarded to the fastest athletes across all Qualification Heats who did not win their heat.

The Organizer reserves the right to adjust the number of qualifying athletes depending on the size and operational requirements of the event.

#### **4.1.2. National Showdown**

The National Showdown is the final stage of the Red Bull PowerRace National Event.

The National Showdown consists of all Qualification Heat winners, complemented by the fastest remaining athletes from the National Qualification.

The number of athletes competing in the National Showdown shall generally correspond to the size of a standard Qualification Heat, unless otherwise determined by the Organizer.

The National Showdown follows the same race format, competition rules and judging procedures as the National Qualification.

Athletes compete head-to-head to determine the final event rankings.

The National Showdown determines the official Red Bull PowerRace National Champions and final rankings for the respective men's and women's categories.

The twelve (12) highest-ranked athletes in the Men's category and the twelve (12) highest-ranked athletes in the Women's category from the National Showdown qualify for the Red Bull PowerRace International Final.

Qualified athletes earn the right to represent the country in which they achieved their qualification, regardless of their nationality, citizenship or country of residence.

Foreign nationals, expatriates and international residents who qualify through a National Event shall represent the respective host country at the International Final.

Subject to confirmation of participation, qualified athletes will be officially nominated to the national team of their qualifying event country and invited to compete at the Red Bull PowerRace International Final.

#### **4.2. INTERNATIONAL FINALS**

The Red Bull PowerRace International Final is the grand finale of the Red Bull PowerRace season, celebrating the top athletes from each National Event and bringing them together to determine the ultimate champions and the best of the best.

Unless otherwise stated, the same competition rules, race segments, movement standards, judging procedures and safety regulations as applied at the National Events shall apply to the International Final.

The International Final includes an individual competition for men and women, as well as an overall Mixed Team Ranking.

Only athletes who have qualified through a Red Bull PowerRace National Event are eligible to participate in the Red Bull PowerRace International Final.

Athletes who qualify for the International Final are required to confirm their participation within the deadline communicated by the Organizer.

Should a qualified athlete decline participation, fail to confirm participation, withdraw, become injured or otherwise be unable to participate, the Organizer reserves the right to allocate the vacant position to another athlete.

Replacement athletes shall be selected based on the official National Showdown results of the respective National Event. Additional qualification places shall be offered in descending order of the National Showdown ranking until the vacant position has been filled.

The organiser reserves the right to determine the final allocation of replacement positions. All decisions regarding athlete replacements are final.

Athletes who qualify for the Red Bull PowerRace International Final but choose not to participate, fail to confirm participation, withdraw, or are otherwise unable to attend shall have no entitlement to any financial compensation, cash payment, reimbursement or other consideration in lieu of participation.

Qualification for the International Final is personal, non-transferable and cannot be exchanged, redeemed or converted into cash, prizes or any other form of compensation.

The Red Bull PowerRace International Champions are determined over three competition rounds.

#### **4.2.1. International First Round**

In the First Round, all qualified athletes compete in four (4) pre-set heats. Each heat consists of twelve (12) athletes, subject to final confirmation by the Organizer.

Heats are composed by the Race Committee based on the athletes' qualification times achieved during their respective National Showdown result.

The objective for each athlete is to either win their heat or achieve the fastest possible race time. Race times are not only used to determine qualification for the Semi-Finals but also contribute to the athlete's final ranking and the accumulation of points for the Mixed Team Championship.

A total of twenty-four (24) athletes qualify for the Semi-Finals. Qualification for the Semi-Finals is determined as follows:

- The winner of each First Round heat automatically qualifies for the Semi-Finals.
- The remaining Semi-Final places are awarded to the fastest twenty (20) non-heat winners across all First Round heats.

#### **4.2.2. International Semi-Finals**

The Semi-Finals consist of two (2) heats with twelve (12) athletes each. Heats are composed by the Race Committee based on the athletes' first round times.

A total of twelve (12) athletes qualify for Final "champion's round". Qualification for the Final is determined as follows:

- The winner of each Semi-Final heat automatically qualifies for the Final.
- The remaining Final places are awarded to the fastest ten (10) athletes across both Semi-Final heats.

#### **4.2.3. International Finals – Champions Round**

The Final determines the Red Bull PowerRace International Champions.

The Final consists of one (1) heat for the twelve (12) qualified athletes from the Semi-Finals.

The athlete who crosses the finish line first, after completing all required segments (Power Track and Power Stations) in accordance with the official rules, is declared Red Bull PowerRace International Champion of the respective category.

Separate International Champions will be crowned for the Men's and Women's competitions.

#### 4.2.4. Mixed Team Ranking (only in International Finals!)

In addition to the individual competition, the International Final includes a Mixed Team Ranking.

Each participating mixed national team consists of its qualified male and female athletes.

Athletes qualify for and represent the national team of the country in which they earned their qualification at a Red Bull PowerRace National Event.

Representation is based on the qualifying event and not on the athlete's nationality, citizenship or country of residence. Foreign nationals, expatriates and international residents who qualify through a National Event shall represent the respective host country at the International Final.

Athletes score points for their team according to their finishing position in each competition round.

Points from both the Men's and Women's competitions are combined into one overall team ranking.

There shall be no separate Men's Team Championship or Women's Team Championship.

The nation with the highest cumulative points total following completion of the International Final shall be declared the Red Bull PowerRace Mixed Team Champion.

## 5. RACE SEGMENTS



The Red Bull PowerRace consists of seven (7) consecutive race segments comprising four (4) running segments and three (3) exercise segments.

The running segments are completed on the designated running course, the Power Track. Each running segment has a total distance of 400 metres. Depending on the event venue, the running course may consist of one or multiple laps, provided that the total distance of each running segment equals 400 metres.

The exercise segments are completed within the designated Power Zone.

The Power Zones comprise the following bodyweight exercises: Push-Ups, Sit-Ups, Squats.

| EXERCISE SEQUENCE | RUN  | PUSH-UPS | RUN  | SIT-UPS | RUN  | SQUATS  | RUN  |
|-------------------|------|----------|------|---------|------|---------|------|
| <b>MEN</b>        | 400m | 40 Reps  | 400m | 40 Reps | 400m | 40 Reps | 400m |
| <b>WOMEN</b>      | 400m | 30 Reps  | 400m | 30 Reps | 400m | 30 Reps | 400m |

### 5.1. OFFICIAL MOVEMENT STANDARDS

As an international sports competition, Red Bull PowerRace applies standardized movement standards for all exercises.

These standards ensure fair competition, consistent judging and comparability of results across all events worldwide, including the Red Bull PowerRace World Ranking.

### **5.1.1. RUNNING Segment**

All four (4) running segments consist out of 400 metres each and may consist of one or multiple laps. The 400 meters include the route between the running course (Power Track) and the exercise area (Power Zone), including access to and departure from the assigned stations (Power Stations).

Each running segment must be completed on the designated running course as defined by the Organizer. Depending on the venue, the running course may consist of one or multiple laps, provided that the total distance of each running segment equals 400 metres.

Athletes must remain on the designated race course and follow the prescribed route at all times. Course cutting, shortcutting or intentionally leaving the marked route is prohibited. Athletes are responsible for following all course markings and instructions issued by event officials.

Athletes must compete in a safe, fair and respectful manner. Deliberately obstructing, blocking, pushing, holding, endangering or otherwise interfering with another athlete is prohibited. All athletes are expected to respect the health, safety and fair competition rights of fellow participants.

Violations may result in time penalties or disqualification at the discretion of the Head Judge.

The organiser reserves the right to modify sections of the running course due to safety, operational or weather-related reasons.

### **5.1.2. Official Movement Standard: PUSH-UP**

A proper push-up is a bodyweight exercise in which you lower your body from a plank position toward the floor in a controlled manner and then push yourself back up. Maintaining correct body alignment and full range of motion is essential.

#### **Starting Position**

- Hands placed slightly wider than shoulder-width apart on the floor.
- Arms straight, shoulders positioned above the hands.
- Legs extended, feet together or slightly apart.
- The body forms a straight line from head to heels.
- Core and glutes engaged, gaze slightly forward/downward.

#### **Lowering Phase**

- Bend the elbows and lower the body in a controlled motion.
- Elbows should point slightly backward (about 30–45° from the body).
- Lower the chest until it is just above the floor.

## Upward Phase

- Push the body back up using the chest, shoulders, and arms.
- Arms should be almost fully extended at the top.
- Maintain body tension throughout the movement.



Image C) Starting- & End-Position



Image D) Lowering Phase

A push-up counts only when the body moves down and up as one straight unit.

| <b>Key Criteria for a Correct Push-Up</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Common Mistakes</b>                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ The body remains straight throughout the movement (no sagging hips or raised hips).</li> <li>○ The chest lowers clearly toward the floor (full range of motion).</li> <li>○ The arms extend again at the top.</li> <li>○ The movement is controlled, without bouncing or using momentum</li> <li>○ The head stays neutral in line with the spine.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hips sagging or raised too high.</li> <li>○ Elbows flaring too far outward (puts stress on the shoulders).</li> <li>○ Performing only partial repetitions.</li> <li>○ Letting the head drop down.</li> </ul> |

### 5.1.3. Official Movement Standard: SIT-UP

A proper sit-up is a bodyweight exercise in which a person raises their upper body from a lying position on the back to an upright or seated position by contracting the abdominal muscles, and then lowers the body back to the starting position in a controlled manner.

#### Starting Position

- Lie flat on your back on the floor or on an exercise mat.
- Knees are bent, typically at about 90 degrees.
- Feet remain flat on the floor and may not be held or anchored

- Hands are usually crossed on the chest, placed beside or behind the head, or held beside the body.
- The shoulder blades and lower back are touching the floor.

## Upward Movement

- Contract the abdominal muscles to lift the upper body.
- Raise the torso until it reaches an upright or seated position, or until the elbows reach or pass the knees (depending on the specific standard).

## Downward Movement

- Lower the upper body back down in a controlled motion.
- The shoulder blades must touch the floor before the next repetition begins.



Image E) Starting- & End-Position



Image F) Upward Movement

A sit-up counts when the body moves from lying on the back to an upright position and back again with proper control and full range of motion.

| <b>Key Criteria for a Correct Sit-Up</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Common Mistakes</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ The movement begins from a fully lying position</li> <li>○ The torso is lifted high enough to meet the required upright position</li> <li>○ The shoulder blades return to the floor between repetitions</li> <li>○ The movement is controlled without excessive momentum</li> <li>○ The feet remain in contact with the floor throughout the exercise</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Not lowering the shoulders completely to the floor.</li> <li>○ Using excessive swinging or momentum.</li> <li>○ Pulling the neck strongly when the hands are behind the head.</li> <li>○ Allowing the feet to lift off the floor.</li> </ul> |

#### 5.1.4. Official Movement Standard: SQUAT

A proper squat is a bodyweight or weighted exercise in which a person lowers their body by bending the hips and knees from a standing position until the thighs reach at least parallel to the floor, and then returns to the standing position while maintaining proper body alignment and control.

##### Starting Position

- Stand upright with feet about shoulder-width apart.
- Toes may point slightly outward (about 10–30 degrees).
- Keep the chest up and back straight.
- Arms can be extended forward or placed comfortably for balance.

##### Lowering Phase

- Begin the movement by pushing the hips backward and bending the knees.
- Lower the body in a controlled motion.
- Keep the heels on the ground and the knees tracking in the same direction as the toes.
- Continue lowering until the thighs are at least parallel to the floor or slightly below.

##### Upward Phase

- Push through the heels to extend the hips and knees.
- Return to the fully upright standing position.
- Hips and knees should be fully extended at the top.



Image G) Starting- & End-Position



Image H) Lowering Phase

A squat counts when the body lowers from standing to at least thigh-parallel depth and returns to full standing with proper control and alignment.

| <b>Key Criteria for a Correct Squat</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Common Mistakes</b>                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ The movement starts from a fully upright standing position.</li> <li>○ The hips descend until the thighs reach at least parallel to the floor.</li> <li>○ The heels remain on the ground throughout the movement.</li> <li>○ The knees track in line with the toes.</li> <li>○ The back remains neutral and the chest stays upright.</li> <li>○ The movement is controlled and balanced.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Knees collapsing inward.</li> <li>○ Heels lifting off the floor.</li> <li>○ Rounding the lower back.</li> <li>○ Not squatting deep enough (partial range of motion).</li> <li>○ Leaning excessively forward.</li> </ul> |

## 6. RACE FLOW

The race sequence must be completed in the prescribed order. Athletes are not permitted to skip, shorten or alter any race segment.

Prior to the start of each heat, every athlete is assigned a dedicated Power Station within the Power Zone. Athletes must complete all exercise repetitions at their assigned Power Station and may not change stations unless instructed by an official.

The athlete's official race time begins with the start signal and ends when the athlete crosses the finish line after successfully completing all seven (7) race segments in accordance with these regulations.

Athletes who voluntarily withdraw from the competition or are unable to complete the race shall be recorded as Did Not Finish (DNF).

Athletes may interrupt, pause or rest at any time during the execution of an exercise segment. There is no limit on the number or duration of such breaks.

However, the official race time continues to run without interruption throughout the entire competition, including all running segments, exercise segments, transitions and any rest periods taken by the athlete.

### 6.1. REGISTRATION

Registration should be completed online prior to the event. On-site registration may be offered, subject to availability of remaining start places.

A registration shall only be considered valid once the applicable entry fee has been paid in full.

All athletes are required to complete and accept the official Participation Waiver, Liability Disclaimer and Event Terms & Conditions as part of the registration process.

Prior to the race, athletes must collect their race package, including:

- Official race bib (starting number)
- Official timing chip
- Event information and race materials

Only registered athletes with a valid race bib and timing chip will be permitted to start.

Registration grants the athlete access to the event area and the Red Bull PowerRace Lounge. Access is limited to the registered athlete only and is non-transferable.

The Organiser reserves the right to verify the identity of participants at any time, and to exclude, disqualify or remove any participant who provides false, inaccurate or misleading information or documents.

The official timing chip will be collected by the local Organizer after the race or has to be returned by the athlete. The Organizer may recover from the athlete any reasonable cost of replacing or repairing a timing chip that is lost, damaged or not returned.

## **6.2. PRE-START PROCEDURE & CHECKS**

Athletes must report to the designated Pre-Start Area no later than ten (10) minutes before their assigned start time. Athletes who fail to report on time may be excluded from their heat without any right to refund, reimbursement or compensation, except as required by applicable law.

Before entering the start area, all athletes will undergo a mandatory equipment check by event officials. Athletes must wear their official race bib in a clearly visible manner and correctly wear the official timing chip as instructed by the Organizer.

## **6.3. START PROCEDURE**

All heats start as a mass start. Due to venue-specific constraints, the start area may not accommodate all athletes in the front row. Starting positions are therefore allocated on a first-come, first-served basis within the designated start area.

The start procedure consists of:

- Athlete line-up
- Final instructions
- 30-second warning
- 10-second warning
- Official start signal

Athletes must comply with all instructions issued by race officials during the start procedure.

False starts may result in penalties. Repeated false starts may result in disqualification.

## **6.4. LAP COUNTING**

Depending on the venue layout, a 400-meter running segment may be divided into multiple laps (e.g. 4 × 100 metres).

It is the sole responsibility of each athlete to correctly count and complete the required number of laps and the full prescribed distance of each running segment.

Failure to complete the full running distance, including missed laps, shortened laps or any other deviation from the prescribed course, shall result in disqualification, or other penalty determined by the Organizer or Head Judge.

## **6.5. TRANSITION BETWEEN RACE SEGMENTS**

Athletes may enter their assigned Power Station immediately after completing the preceding running segment.

Each athlete is assigned a specific Power Station prior to the start of the heat. The assigned Power Station number corresponds to the additional number on the athlete's race bib and is clearly marked within the Power Zone.

Athletes must perform all prescribed exercise repetitions exclusively at their assigned Power Station. Repetitions performed at another Power Station shall not be counted and may result in disqualification.

The athlete may begin the prescribed exercise repetitions at their own discretion and without instruction from the Power Station Judge.

However, athletes may only leave their assigned Power Station after receiving clearance from the Power Station Judge (green flag).

Judge clearance constitutes official confirmation that the required number of valid repetitions has been completed in accordance with the Official Movement Standards.

Athletes leaving a Power Station before receiving clearance may:

- be recalled to the station
- be disqualified

## **6.6. RACE FINISH**

An athlete is deemed to have finished the race upon crossing the finish line after successfully completing all seven (7) race segments in the prescribed order and in accordance with these Competition Rules.

The athlete's official race time is determined by the timing chip and recorded at the moment the athlete's timing chip crosses the finish line.

In the event of a close finish or photo finish decision, the final time (position of the timing chip) shall be decisive for determining the athlete's finishing order and official race time.

Athletes who fail to complete all race segments, perform the prescribed exercises correctly, or follow the required race segments shall not receive a valid finish result.

## **7. JUDGING & TIME KEEPING**

### **7.1. POWER STATION JUDGING**

Each Power Station is supervised by an official Power Station Judge. The Power Station Judge is responsible for verifying athlete identity and station allocation, counting repetitions, monitoring movement quality and ensuring compliance with the Official Movement Standards.

The Power Station Judge shall ensure that athletes perform their exercises only at their assigned Power Station and that the Power Station number corresponds to the number on the athlete's race bib.

Only repetitions performed in accordance with the official movement standards shall be counted as valid repetitions. Athletes must remain at their assigned Power Station until the required number of valid repetitions has been completed and approved by the Power Station Judge.

The Power Station Judge may provide verbal instructions and corrections where necessary. Repetitions that do not meet the Official Movement Standards shall not be counted and may need to be repeated by the athlete.

The Power Station Judge's decision regarding movement validity, repetition count and completion of the exercise segment is final and binding.

Upon successful completion of the exercise segment, the Power Station Judge will grant clearance to the athlete. Only after receiving such clearance may the athlete leave the Power Zone and continue to the next race segment.

Athletes who are unable to complete an exercise segment shall not be permitted to continue the race and shall be recorded as Did Not Finish (DNF).

## **7.2. TIMEKEEPING**

Official timing shall be performed exclusively by the organiser's timing system. Personal watches, fitness trackers and GPS devices have no official standing. Official race time begins with the start signal and ends when the athlete crosses the finish line.

## **7.3. DISQUALIFICATION**

An athlete may be disqualified for:

- Failure to complete required repetitions
- Failure to execute exercises in the correct order
- Leaving a Power Station without judge clearance
- Course cutting
- Not wearing race bib or timing chip
- Unsportsmanlike conduct
- Aggressive behaviour
- Repeated rule violations
- Ignoring official instructions
- Fraudulent participation
- Breach of Competition Rules

Disqualification, penalties and result amendments, may occur during or after the competition, including after video review, timing review or other investigation. Disqualified athletes shall not be entitled to a refund, reimbursement or compensation.

Video review may be used where available, and the Organizer may impose additional sanctions, including exclusion from future events, where misconduct, fraud or safety risks justify such action.

## **8. ATHLETE OUTFIT & EQUIPMENT**

### **8.1. MANDATORY EQUIPMENT:**

- Running shoes
- Sportswear appropriate for athletic competition
- The official race bib (starting number) must be worn on the front of the athlete's shirt/short and remain clearly visible at all times throughout the competition.

## **8.2. NOT PERMITTED:**

- Barefoot participation
- Open footwear
- Spiked shoes
- Unsafe equipment
- Equipment creating an unfair competitive advantage
- The use of earphones, headphones or similar audio devices is prohibited. Athletes must be able to hear the start signal, safety announcements, instructions from event officials and commands issued by Power Station Judges at all times.
- Clothing, equipment, symbols, slogans or designs that are unlawful, offensive, discriminatory, extremist or otherwise inconsistent with the spirit and values of the event.

The Organizer reserves the right to prohibit, remove, or confiscate any equipment deemed unsafe, unfair or otherwise not expressly permitted under these rules.

The Athlete must bring his/her own outfit & equipment.

## **9. ATHLETE BEHAVIOUR**

### **9.1. ATHLETE CONDUCT**

Athletes must:

- Respect judges
- Respect event staff
- Respect volunteers
- Respect competitors
- Respect spectators

Athletes must behave in a sportsmanlike manner throughout the event. Unsportsmanlike behaviour will not be tolerated.

### **9.2. PROHIBITED BEHAVIOUR**

The following actions are prohibited:

- Aggressive conduct
- Physical interference with competitors
- Abuse of judges, staff or volunteers
- Deliberate obstruction
- Equipment tampering
- Course cutting
- Misrepresentation of identity
- Use of another athlete's race bib

Penalty decisions are final.

## **10. MEDICAL & SAFETY RULES**

Athletes participate entirely at their own risk. Athletes participate in Red Bull PowerRace entirely at their own risk and voluntarily assume all risks inherent in the event, including risks of injury, illness, disability, death,

property loss, and infection. Each athlete is solely responsible for assessing whether he or she is fit, healthy and medically able to participate.

To the maximum extent permitted by applicable law, the Organizer and their affiliates, officers, employees, agents, contractors, sponsors and event partners disclaim liability for any loss, damage, injury, illness, death or property damage arising from participation in or attendance at the events, including indirect or consequential losses and travel or accommodation costs, except where liability cannot be excluded by law.

As part of the registration process, all participants are required to accept and sign the official Participation Waiver and Liability Disclaimer.

Failure to submit the required waiver may result in exclusion from the event and refusal of participation.

Athletes must immediately stop racing if experiencing:

- Chest pain
- Severe dizziness
- Loss of coordination
- Serious injury
- Any medical emergency

The medical team may remove an athlete from competition if participation is deemed unsafe, including where the athlete shows symptoms of illness, injury or other health risk. Such removal shall not entitle the athlete to any refund, reimbursement or compensation, except as required by applicable law.

Such decisions are final.

## **11. EVENT MODIFICATIONS**

The Organiser reserves the right, at its sole discretion and without liability, to:

- Modify heat structures
- Modify qualification systems
- Modify start procedures
- Adjust Power Zone layouts
- Adjust schedules
- Modify sections of the Power Track

Such changes may be required for safety, operational or weather-related reasons.

## **12. FORCE MAJEURE**

The Organiser may postpone, suspend, shorten, relocate, or cancel all or part of the competition due to circumstances beyond reasonable control or where reasonably necessary to protect safety, comply with legal requirements or address operational constraints.

These include:

- Extreme weather
- Public safety concerns
- Government restrictions
- Natural disasters
- Force majeure events

No athlete shall have a claim arising from such decisions, including for travel, accommodation or other incidental costs.

### **13. MEDIA AND IMAGE RIGHTS**

By participating, athletes grant the Organizer and its affiliates a perpetual, worldwide, royalty-free right to record, photograph, film and use their name, image, likeness, voice and performance for promotional, commercial and editorial purposes.

All intellectual property rights relating to the Red Bull PowerRace event, including the event name, logos, competition format, graphics, photographs, videos and promotional materials remain the exclusive property of the Organizer and/or its licensors. Athletes may not use or reproduce such rights in any manner that suggests sponsorship, endorsement, affiliation or other commercial association without prior written consent.

### **14. FINAL AUTHORITY**

The Competition Director and Head Judge retain final authority over all sporting matters.

All decisions made by Competition Management are final and binding.

Any protest must be submitted in writing within thirty (30) minutes following publication of provisional results, failing which the athlete waives the right to challenge the relevant result or decision.

The Organizer may review and amend decisions, penalties, rankings and results in the event of manifest error, technical malfunction, timing issue, video evidence, rule breach, fraud, or other reasonable grounds.

---



# **ATURAN & PERATURAN PERTANDINGAN 2026**

VERSI 1.1  
JUN 2026

## TUJUAN DOKUMEN INI

Red Bull PowerRace ialah pertandingan perlumbaan kecergasan yang menggabungkan kelajuan, daya tahan dan kecergasan fungsional.

Tujuan Peraturan & Peraturan Pertandingan ini ("Peraturan Pertandingan") adalah untuk memastikan persekitaran persaingan yang adil, selamat, telus dan seragam untuk semua peserta di semua negara peserta.

Semua atlet, hakim, pegawai dan kakitangan acara dikehendaki mematuhi peraturan ini.

Penyertaan dalam Red Bull PowerRace merupakan penerimaan Peraturan Pertandingan ini, Pengecualian Penyertaan rasmi, Penafian Liabiliti dan Terma & Syarat Acara, dalam setiap kes seperti yang dipinda atau ditambah oleh Penganjur dari semasa ke semasa.

## TAKRIFAN ISTILAH

- Tempat Acara: keseluruhan tempat termasuk tempat sukan dan kawasan penonton
- Tempat Sukan: sebahagian daripada Tempat Acara; hanya boleh diakses oleh atlet
- Trek Kuasa: trek larian / gelung larian
- Zon Kuasa: kawasan senaman di mana semua atlet setiap saringan melaksanakan senaman
- Power Station: kawasan di mana atlet melaksanakan ketiga-tiga latihan di atas Tikar Perlumbaan Kuasa
- Senaman: satu set tekan tubi |satu set sit-up| satu set squats
- Pertempuran Sasaran: pusingan kelayakan | Sasaran
- Pertunjukan Kebangsaan: peringkat akhir dalam setiap acara kebangsaan
- Pusingan Akhir Antarabangsa: jemputan lelaki & wanita terbaik bagi setiap acara kebangsaan
- Penganjur: rakan kongsi acara dan wakil yang diberi kuasa, termasuk sekutunya, ejen, kontraktor, yang terlibat dalam penganjuran dan pengendalian acara Red Bull PowerRace .

## ISI KANDUNGAN

|        |                                                                             |    |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | TUJUAN PERTANDINGAN .....                                                   | 4  |
| 2.     | PENGURUSAN PERTANDINGAN .....                                               | 4  |
| 3.     | OBJEKTIF PERTANDINGAN .....                                                 | 4  |
| 4.     | STRUKTUR PERTANDINGAN .....                                                 | 5  |
| 4.1.   | ACARA KEBANGSAAN .....                                                      | 5  |
| 4.1.1. | Kelayakan Kebangsaan .....                                                  | 5  |
| 4.1.2. | Perlawanan Kebangsaan .....                                                 | 6  |
| 4.2.   | PERTANDINGAN AKHIR ANTARABANGSA .....                                       | 6  |
| 4.2.1. | Pusingan Pertama Antarabangsa .....                                         | 7  |
| 4.2.2. | Sepuluh Akhir Antarabangsa .....                                            | 7  |
| 4.2.3. | Pusingan Akhir Antarabangsa – Juara Pusingan .....                          | 7  |
| 4.2.4. | Kedudukan Pasukan Campuran (hanya dalam Pusingan Akhir Antarabangsa!) ..... | 8  |
| 5.     | SEGMENT PERLUMBAAN .....                                                    | 8  |
| 5.1.   | STANDARD PERGERAKAN RASMI .....                                             | 8  |
| 5.1.1. | MENGGUNAKAN Segmen .....                                                    | 9  |
| 5.1.2. | Standard Pergerakan Rasmi: TEKAN TUBI .....                                 | 9  |
| 5.1.3. | Standard Pergerakan Rasmi: SIT-UP .....                                     | 10 |
| 5.1.4. | Standard Pergerakan Rasmi: SQUAT .....                                      | 12 |
| 6.     | ALIRAN PERLUMBAAN .....                                                     | 13 |
| 6.1.   | PENDAFTARAN .....                                                           | 13 |
| 6.2.   | PROSEDUR & PEMERIKSAAN PRA-MULA .....                                       | 13 |
| 6.3.   | PROSEDUR MULA .....                                                         | 14 |
| 6.4.   | PENGIRAAN PUSINGAN .....                                                    | 14 |
| 6.5.   | PERALIHAN ANTARA SEGMENT PERLUMBAAN .....                                   | 14 |
| 6.6.   | PENAMAT PERLUMBAAN .....                                                    | 14 |
| 7.     | PENGHAKIMAN & PENJAGAAN MASA .....                                          | 15 |
| 7.1.   | PENGHAKIMAN POWER STATION .....                                             | 15 |
| 7.2.   | PENJAGAAN MASA .....                                                        | 15 |
| 7.3.   | PENYEBAB KELAYAKAN .....                                                    | 15 |
| 8.     | PAKAIAN & PERALATAN ATLET .....                                             | 16 |
| 8.1.   | PERALATAN MANDATORI: .....                                                  | 16 |
| 8.2.   | TIDAK DIBENARKAN: .....                                                     | 16 |
| 9.     | TINGKAH LAKU ATLET .....                                                    | 16 |

|      |                                         |    |
|------|-----------------------------------------|----|
| 9.1. | KELAKUAN ATLET .....                    | 16 |
| 9.2. | TINGKAH LARANGAN .....                  | 16 |
| 10.  | PERATURAN PERUBATAN & KESELAMATAN ..... | 17 |
| 11.  | PENGUBAHSUAIAN ACARA .....              | 17 |
| 12.  | KEADAAN UTAMA .....                     | 18 |
| 13.  | KUASA MUKTAMAD .....                    | 18 |

## 1. TUJUAN PERTANDINGAN

Red Bull PowerRace merupakan pertandingan perlumbaan kecergasan yang direka untuk mengenal pasti atlet terpantas, paling cergas dan paling lengkap melalui gabungan kelajuan larian, daya tahan dan kecergasan fungsional.

Semua atlet memulakan perjalanan mereka dalam Saringan Kelayakan di acara Red Bull PowerRace kebangsaan masing-masing .

Atlet bertanding dalam pusingan khusus jantina, dengan lelaki dan wanita berlumba secara berasingan. Objektif setiap atlet adalah untuk menamatkan perlumbaan dalam masa terpantas yang mungkin dan, idealnya, memenangi pusingan mereka.

Pemenang setiap Saringan Kelayakan secara automatik mara ke Pertunjukan Kebangsaan. Barisan Pertunjukan Kebangsaan kemudiannya dilengkapi oleh atlet yang terpantas tinggal di semua Saringan Kelayakan, tanpa mengira tugas saringan.

Pertunjukan Kebangsaan mewakili perlumbaan terakhir dan penentu acara tersebut. Pemenang Pertunjukan Kebangsaan lelaki dan wanita dinobatkan sebagai Juara Kebangsaan Red Bull PowerRace .

Selain kedudukan keseluruhan, senarai keputusan rasmi akan merangkumi klasifikasi kumpulan umur untuk 40+ Tahun, 50+ Tahun, 60+ Tahun.

Dua belas (12) lelaki teratas dan dua belas (12) wanita teratas dari setiap acara kebangsaan layak ke Perlumbaan Akhir Red Bull PowerRace Antarabangsa.

Atlet yang layak akan mewakili negara mereka di Perlawanan Akhir Antarabangsa dan menerima jemputan termasuk penyertaan acara, penginapan dan sokongan perjalanan seperti yang ditentukan oleh Penganjur. Di Perlumbaan Akhir Antarabangsa, atlet akan bertanding melalui Pusingan Kelayakan, Separuh Akhir dan Akhir, untuk menentukan Juara Antarabangsa Red Bull PowerRace .

Selain gelaran individu, negara-negara mengumpul mata melalui atlet mereka yang layak. Berdasarkan keputusan ini, Final Antarabangsa juga akan menobatkan Pasukan Kebangsaan Terbaik, mengiktiraf negara PowerRace terkuat keseluruhan .

## 2. PENGURUSAN PERTANDINGAN

Acara ini diuruskan oleh:

- Pengarah Acara
- Pengarah Pertandingan
- Ketua Hakim
- Hakim Zon Kuasa
- Pasukan Penjagaan Masa
- Pasukan Perubatan

Pengarah Pertandingan dan Ketua Hakim bertanggungjawab menguatkuasakan peraturan-peraturan ini.

Semua keputusan yang dibuat oleh Pengarah Pertandingan dan Ketua Hakim adalah muktamad.

## 3. OBJEKTIF PERTANDINGAN

Objektif pertandingan ini adalah untuk melengkapkan tujuh (7) segmen yang ditetapkan dalam susunan yang betul, pelaksanaan yang betul, bilangan latihan yang betul dan mencapai masa perlumbaan keseluruhan yang terpantas.

Pertandingan ini menggabungkan prestasi larian dengan kapasiti kecergasan yang berfungsi. Atlet mesti menguruskan kelajuan, daya tahan, keletihan, rentak dan pelaksanaan senaman sepanjang keseluruhan perlumbaan.

Perlumbaan ini terdiri daripada empat (4) segmen larian sejauh 400 meter setiap satu dan tiga (3) set senaman berat badan yang terdiri daripada Tekan Tubi, Sit-Up dan Squat.

Atlet mesti melengkapkan ketujuh-tujuh segmen larian mengikut susunan yang ditetapkan. Segmen-segmen tersebut tidak boleh diubah dan tiada segmen yang boleh dilangkau. Setiap senaman mesti diselesaikan sebelum atlet dibenarkan meneruskan ke segmen larian seterusnya.

Hanya pengulangan yang dilakukan mengikut Piawaian Pergerakan Rasmi sahaja yang akan dikira dan diluluskan oleh setiap Hakim Power Station (bendera hijau).

Masa perlumbaan rasmi atlet bermula dengan isyarat permulaan dan berakhir apabila atlet melintasi garisan penamat selepas melengkapkan semua segmen perlumbaan yang diperlukan.

Atlet dinilai mengikut masa penamat rasmi mereka. Atlet dengan masa sah terpanjang dinilai di hadapan semua atlet lain.

## **4. STRUKTUR PERTANDINGAN**

### **4.1. ACARA KEBANGSAAN**

#### **4.1.1. Kelayakan Kebangsaan**

Kelayakan Kebangsaan merupakan peringkat pertama bagi setiap Acara Kebangsaan Red Bull PowerRace . Semua atlet yang berdaftar akan ditugaskan ke pusingan kelayakan oleh Jawatankuasa Perlumbaan sebelum acara bermula.

Saiz saringan mungkin berbeza-beza bergantung pada tempat, kapasiti acara dan jumlah peserta. Lazimnya, Saringan Kelayakan terdiri daripada antara 10 dan 25 atlet.

Komposisi Pusingan Kelayakan dan peruntukan atlet ditentukan sepenuhnya oleh Jawatankuasa Perlumbaan. Pusingan yang ditetapkan adalah muktamad dan tidak boleh dicabar atau diubah atas permintaan peserta.

Atlet akan dimaklumkan tentang Saringan Kelayakan yang ditetapkan kepada mereka sebelum acara bermula dan bertanggungjawab untuk melapor diri ke Kawasan Pegangan yang ditetapkan tepat pada waktunya.

Setiap Saringan Kelayakan bermula serentak dan dijalankan mengikut Peraturan Pertandingan.

Objektif Kelayakan Kebangsaan adalah untuk atlet mencapai masa perlumbaan terpanjang yang mungkin. Atlet bertanding menentang masa dan peserta lain dalam saringan masing-masing.

Atlet disenaraikan mengikut masa penamat rasmi mereka.

Kelayakan untuk Pertunjukan Kebangsaan ditentukan seperti berikut:

- Pemenang setiap Saringan Kelayakan secara automatik layak ke Pertunjukan Kebangsaan.
- Tempat tambahan diberikan kepada atlet terpanjang dalam semua Saringan Kelayakan yang tidak memenangi saringan mereka.

Penganjur berhak untuk melaraskan bilangan atlet yang layak bergantung kepada saiz dan keperluan operasi acara.

#### **4.1.2. Pertunjukan Kebangsaan**

Pertunjukan Kebangsaan merupakan peringkat terakhir Acara Kebangsaan Red Bull PowerRace .

Pertunjukan Kebangsaan terdiri daripada semua pemenang Saringan Kelayakan, dilengkapi dengan atlet terpentas yang tinggal daripada Kelayakan Kebangsaan.

Bilangan atlet yang bertanding dalam Pertunjukan Kebangsaan secara amnya hendaklah sepadan dengan saiz Saringan Kelayakan standard, melainkan ditentukan sebaliknya oleh Penganjur.

Pertunjukan Kebangsaan mengikuti format perlumbaan, peraturan pertandingan dan prosedur penghakiman yang sama seperti Kelayakan Kebangsaan.

Atlet bertanding secara bersemuka untuk menentukan kedudukan acara akhir.

Pertunjukan Kebangsaan menentukan Juara Kebangsaan Red Bull PowerRace rasmi dan kedudukan akhir untuk kategori lelaki dan wanita masing-masing.

Dua belas (12) atlet dengan kedudukan tertinggi dalam kategori Lelaki dan dua belas (12) atlet dengan kedudukan tertinggi dalam kategori Wanita dari National Showdown layak ke Red Bull PowerRace International Final.

Atlet yang layak mendapat hak untuk mewakili negara tempat mereka mencapai kelayakan, tanpa mengira kewarganegaraan, kewarganegaraan atau negara tempat tinggal mereka.

Warganegara asing, ekspatriat dan penduduk antarabangsa yang layak melalui Acara Kebangsaan hendaklah mewakili negara tuan rumah masing-masing di Perlawanan Akhir Antarabangsa.

Tertakluk kepada pengesahan penyertaan, atlet yang layak akan dicalonkan secara rasmi ke pasukan kebangsaan negara acara kelayakan mereka dan dijemput untuk bertanding di Perlumbaan Akhir Antarabangsa Red Bull PowerRace .

#### **4.2. AKHIR ANTARABANGSA**

Red Bull PowerRace merupakan pusingan akhir musim Red Bull PowerRace, yang meraikan atlet-atlet terbaik daripada setiap Acara Kebangsaan dan menyatukan mereka untuk menentukan juara muktamad dan yang terbaik antara yang terbaik.

Melainkan dinyatakan sebaliknya, peraturan pertandingan, segmen perlumbaan, piawaian pergerakan, prosedur penghakiman dan peraturan keselamatan yang sama seperti yang diguna pakai di Acara Kebangsaan akan terpakai pada Peringkat Akhir Antarabangsa.

Pertandingan Akhir Antarabangsa merangkumi pertandingan individu untuk lelaki dan wanita, serta Kedudukan Pasukan Campuran keseluruhan.

Hanya atlet yang telah layak melalui Acara Kebangsaan Red Bull PowerRace layak menyertai Perlumbaan Akhir Antarabangsa Red Bull PowerRace.

Atlet yang layak ke Peringkat Akhir Antarabangsa dikehendaki mengesahkan penyertaan mereka dalam tempoh masa yang dimaklumkan oleh Penganjur.

Sekiranya atlet yang layak menolak penyertaan, gagal mengesahkan penyertaan, menarik diri, cedera atau tidak dapat menyertai, Penganjur berhak untuk memperuntukkan jawatan kosong tersebut kepada atlet lain. Atlet gantian akan dipilih berdasarkan keputusan rasmi Pertunjukan Kebangsaan bagi Acara Kebangsaan masing-masing. Tempat kelayakan tambahan akan ditawarkan mengikut susunan menurun kedudukan Pertunjukan Kebangsaan sehingga jawatan kosong diisi.

Penganjur berhak menentukan peruntukan muktamad bagi jawatan pengganti. Semua keputusan mengenai penggantian atlet adalah muktamad .

Atlet yang layak ke Perlumbaan Akhir Antarabangsa Red Bull PowerRace tetapi memilih untuk tidak menyertai, gagal mengesahkan penyertaan, menarik diri atau tidak dapat hadir tidak akan berhak mendapat sebarang pampasan kewangan, bayaran tunai, pembayaran balik atau pertimbangan lain sebagai ganti penyertaan.

Kelayakan untuk Peringkat Akhir Antarabangsa adalah peribadi, tidak boleh dipindah milik dan tidak boleh ditukar, ditebus atau ditukar kepada wang tunai, hadiah atau sebarang bentuk pampasan lain.

Red Bull PowerRace ditentukan melalui tiga pusingan pertandingan.

#### **4.2.1. Pusingan Pertama Antarabangsa**

Dalam Pusingan Pertama, semua atlet yang layak akan bertanding dalam empat (4) pusingan yang telah ditetapkan. Setiap pusingan terdiri daripada dua belas (12) atlet, tertakluk kepada pengesahan muktamad oleh Penganjur.

Saringan akan digubah oleh Jawatankuasa Perlumbaan berdasarkan masa kelayakan atlet yang dicapai semasa keputusan Pertunjukan Kebangsaan masing-masing.

Objektif setiap atlet adalah sama ada untuk memenangi pusingan kelayakan mereka atau mencapai masa perlumbaan terpantas yang mungkin. Masa perlumbaan bukan sahaja digunakan untuk menentukan kelayakan ke Separuh Akhir tetapi juga menyumbang kepada kedudukan akhir atlet dan pengumpulan mata untuk Kejohanan Pasukan Campuran.

Seramai dua puluh empat (24) atlet layak ke Separuh Akhir. Kelayakan untuk Separuh Akhir ditentukan seperti berikut:

- Pemenang setiap pusingan pertama layak secara automatik ke peringkat Separuh Akhir.
- Baki tempat Separuh Akhir diberikan kepada dua puluh (20) pemenang bukan saringan terpantas dalam semua saringan Pusingan Pertama .

#### **4.2.2. Separuh Akhir Antarabangsa**

Separuh Akhir terdiri daripada dua (2) pusingan dengan setiap seorang dua belas (12) atlet. Pusingan akan disusun oleh Jawatankuasa Perlumbaan berdasarkan masa pusingan pertama atlet.

Seramai dua belas (12) atlet layak ke pusingan akhir. Kelayakan untuk pusingan akhir ditentukan seperti berikut:

- Pemenang setiap pusingan Separuh Akhir layak secara automatik ke Peringkat Akhir.
- Baki tempat Akhir diberikan kepada sepuluh (10) atlet terpantas merentasi kedua-dua pusingan Separuh Akhir.

#### **4.2.3. Pusingan Akhir Antarabangsa – Pusingan Juara**

Perlawanan Akhir akan menentukan Juara Antarabangsa Red Bull PowerRace .

Pertandingan Akhir terdiri daripada satu (1) pusingan untuk dua belas (12) atlet yang layak dari Separuh Akhir.

Atlet yang melintasi garisan penamat terlebih dahulu, selepas melengkapkan semua segmen yang diperlukan (Trek Kuasa dan Power Station) mengikut peraturan rasmi, diisytiharkan sebagai Juara Antarabangsa Red Bull PowerRace bagi kategori masing-masing.

Juara Antarabangsa yang berasingan akan dinobatkan untuk pertandingan Lelaki dan Wanita.

#### 4.2.4. Kedudukan Pasukan Campuran (hanya dalam Pusingan Akhir Antarabangsa!)

Selain pertandingan individu, Peringkat Akhir Antarabangsa termasuk Kedudukan Pasukan Campuran. Setiap pasukan kebangsaan campuran yang mengambil bahagian terdiri daripada atlet lelaki dan wanita yang berkelayakan.

Atlet layak dan mewakili pasukan kebangsaan negara tempat mereka memperoleh kelayakan di Acara Kebangsaan Red Bull PowerRace .

Perwakilan adalah berdasarkan acara kelayakan dan bukan berdasarkan kewarganegaraan, kewarganegaraan atau negara tempat tinggal atlet. Warga asing, ekspatriat dan penduduk antarabangsa yang layak melalui Acara Kebangsaan hendaklah mewakili negara tuan rumah masing-masing di Perlawanan Akhir Antarabangsa.

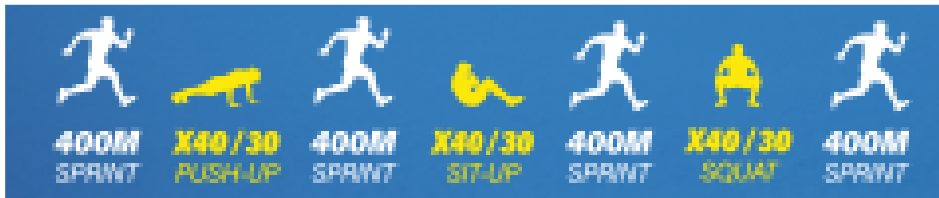
Atlet memperoleh mata untuk pasukan mereka mengikut kedudukan penamat mereka dalam setiap pusingan pertandingan.

Mata daripada pertandingan Lelaki dan Wanita digabungkan menjadi satu kedudukan pasukan keseluruhan.

Tidak akan ada Kejohanan Berpasukan Lelaki atau Kejohanan Berpasukan Wanita yang berasingan.

Negara dengan jumlah mata kumulatif tertinggi selepas tamat Perlawanan Akhir Antarabangsa akan diisytiharkan sebagai Juara Pasukan Campuran Red Bull PowerRace .

### 5. SEGMENT PERLUMBAAN



Red Bull PowerRace terdiri daripada tujuh (7) segmen perlumbaan berturut-turut yang terdiri daripada empat (4) segmen larian dan tiga (3) segmen senaman.

Segmen larian dilengkapi dengan laluan larian yang ditetapkan, iaitu Trek Kuasa. Setiap segmen larian mempunyai jarak keseluruhan 400 meter . Bergantung pada tempat acara, laluan larian boleh terdiri daripada satu atau beberapa pusingan, dengan syarat jarak keseluruhan setiap segmen larian bersamaan dengan 400 meter .

Segmen latihan diselesaikan dalam Zon Kuasa yang ditetapkan.

Zon Kuasa terdiri daripada senaman berat badan berikut: Tekan Tubi, Duduk Tubi, Cangkung.

| URUTAN LATIHAN | LARI | TEKAN TUBI | LARI | SIT-UP     | LARI | SQUATS     | LARI |
|----------------|------|------------|------|------------|------|------------|------|
| LELAKI         | 400m | 40 Ulangan | 400m | 40 Ulangan | 400m | 40 Ulangan | 400m |
| WANITA         | 400m | 30 Ulangan | 400m | 30 Ulangan | 400m | 30 Ulangan | 400m |

#### 5.1. STANDARD PERGERAKAN RASMI

Sebagai pertandingan sukan antarabangsa, Red Bull PowerRace menggunakan piawaian pergerakan piawai untuk semua senaman. Piawaian ini memastikan persaingan yang adil, penilaian yang konsisten dan kebolehbandingan keputusan merentasi semua acara di seluruh dunia, termasuk Kedudukan Dunia Red Bull PowerRace .

### 5.1.1. Segmen BERJALAN

Kesemua empat (4) segmen larian terdiri daripada 400 meter setiap satu dan mungkin terdiri daripada satu atau beberapa pusingan. 400 meter tersebut merangkumi laluan antara laluan larian (Power Trek) dan kawasan senaman (Power Zone), termasuk akses ke dan berlepas dari stesen yang ditetapkan (Power Station).

Setiap segmen larian mesti dilengkapkan di laluan larian yang ditetapkan seperti yang ditakrifkan oleh Penganjur. Bergantung pada tempat larian, laluan larian boleh terdiri daripada satu atau beberapa pusingan, dengan syarat jumlah jarak setiap segmen larian bersamaan dengan 400 meter.

Atlet mesti kekal di litar perlumbaan yang ditetapkan dan mengikuti laluan yang ditetapkan sepanjang masa. Memotong litar, memendekkan laluan atau sengaja meninggalkan laluan yang ditanda adalah dilarang. Atlet bertanggungjawab untuk mematuhi semua tanda litar dan arahan yang dikeluarkan oleh pegawai acara.

Atlet mesti bertanding dengan cara yang selamat, adil dan hormat. Sengaja menghalang, menyekat, menolak, memegang, membahayakan atau mengganggu atlet lain adalah dilarang. Semua atlet dijangka menghormati hak kesihatan, keselamatan dan persaingan yang adil antara peserta lain.

Pelanggaran boleh mengakibatkan hukuman masa atau hilang kelayakan mengikut budi bicara Ketua Hakim. Penganjur berhak untuk mengubah suai bahagian-bahagian litar larian atas sebab-sebab keselamatan, operasi atau cuaca.

### 5.1.2. Standard Pergerakan Rasmi: TEKAN TUBI

Tekan tubi yang betul ialah senaman berat badan di mana anda menurunkan badan anda dari posisi plank ke arah lantai dengan cara terkawal dan kemudian menolak diri anda kembali ke atas. Mengekalkan penjajaran badan yang betul dan julat pergerakan penuh adalah penting.

#### Kedudukan Permulaan

- Tangan diletakkan sedikit lebih lebar daripada lebar bahu di atas lantai.
- Lengan lurus, bahu diletakkan di atas tangan.
- Kaki dihulurkan, kaki rapat atau sedikit terpisah.
- Badan membentuk garis lurus dari kepala hingga ke tumit.
- Teras dan gluteus terlibat, pandangan sedikit ke hadapan/ke bawah.

#### Fasa Penurunan

- Bengkokkan siku dan turunkan badan dalam gerakan terkawal.
- Siku hendaklah menghala sedikit ke belakang (kira-kira 30–45° dari badan).
- Turunkan dada sehingga ia berada tepat di atas lantai.

## Fasa Ke Atas

- Tolak badan ke atas menggunakan dada, bahu, dan lengan.
- Lengan hendaklah hampir dihulurkan sepenuhnya di bahagian atas.
- Kekalkan ketegangan badan sepanjang pergerakan.



Imej C) Kedudukan Permulaan & Akhir



Imej D) Fasa Penurunan

Tekan tubi hanya dikira apabila badan bergerak ke bawah dan ke atas sebagai satu unit lurus.

| <b>Kriteria Utama untuk Tekan Tubi yang Betul</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kesilapan Biasa</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Badan kekal lurus sepanjang pergerakan (tiada pinggul yang kendur atau pinggul yang terangkat).</li> <li>○ Dada menurun dengan jelas ke arah lantai (julat pergerakan penuh).</li> <li>○ Lengan dihulurkan semula di bahagian atas.</li> <li>○ Pergerakan dikawal, tanpa melantun atau menggunakan momentum</li> <li>○ Kepala kekal neutral sejajar dengan tulang belakang.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pinggul kendur atau diangkat terlalu tinggi.</li> <li>○ Siku melambung terlalu jauh ke luar (memberi tekanan pada bahu).</li> <li>○ Melakukan ulangan separa sahaja.</li> <li>○ Membiarkan kepala tunduk ke bawah.</li> </ul> |

### 5.1.3. Standard Pergerakan Rasmi: SIT-UP

Sit-up yang betul ialah senaman berat badan di mana seseorang mengangkat bahagian atas badan mereka dari posisi berbaring ke posisi tegak atau duduk dengan mengecutkan otot perut, dan kemudian menurunkan badan kembali ke posisi permulaan dengan cara yang terkawal.

#### Kedudukan Permulaan

- Berbaring terlentang di atas lantai atau di atas tikar senaman.
- Lutut dibengkokkan, biasanya pada sudut kira-kira 90 darjah.
- Kaki kekal rata di atas lantai dan tidak boleh dipegang atau ditambat
- Tangan biasanya disilangkan di dada, diletakkan di sebelah atau di belakang kepala, atau dipegang di sebelah badan.
- Tulang belikat dan bahagian bawah belakang menyentuh lantai.

#### Pergerakan Ke Atas

- Kencangkan otot abdomen untuk mengangkat bahagian atas badan.
- Angkat badan sehingga mencapai posisi tegak atau duduk, atau sehingga siku mencapai atau melepasi lutut (bergantung pada standard tertentu).

## Pergerakan Ke Bawah

- Turunkan bahagian atas badan kembali ke bawah dalam gerakan terkawal.
- Bilah bahu mesti menyentuh lantai sebelum pengulangan seterusnya bermula.



Imej E) Kedudukan Permulaan & Akhir



Imej F) Pergerakan Ke Atas

Sit-up dikira apabila badan bergerak dari posisi berbaring ke posisi tegak dan kembali semula dengan kawalan yang betul dan julat pergerakan penuh.

| <b>Kriteria Utama untuk Sit-Up yang Betul</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kesilapan Biasa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pergerakan bermula dari posisi berbaring sepenuhnya</li> <li>○ Badan diangkat cukup tinggi untuk mencapai posisi tegak yang diperlukan</li> <li>○ Bilah bahu kembali ke lantai antara pengulangan</li> <li>○ Pergerakan dikawal tanpa momentum yang berlebihan</li> <li>○ Kaki kekal bersentuhan dengan lantai sepanjang senaman</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tidak menurunkan bahu sepenuhnya ke lantai.</li> <li>○ Menggunakan ayunan atau momentum yang berlebihan.</li> <li>○ Menarik leher dengan kuat apabila tangan berada di belakang kepala.</li> <li>○ Membenarkan kaki terangkat dari lantai.</li> </ul> |

#### 5.1.4. Standard Pergerakan Rasmi: SQUAT

Squat yang betul ialah senaman berat badan atau pemberat di mana seseorang menurunkan badan mereka dengan membengkokkan pinggul dan lutut dari posisi berdiri sehingga paha mencapai sekurang-kurangnya selari dengan lantai, dan kemudian kembali ke posisi berdiri sambil mengekalkan penjajaran dan kawalan badan yang betul.

##### Kedudukan Permulaan

- Berdiri tegak dengan kaki dibuka lebih kurang seluas bahu.
- Jari kaki mungkin menghala sedikit ke luar (kira-kira 10–30 darjah).
- Pastikan dada tegak dan belakang lurus.
- Lengan boleh dihulurkan ke hadapan atau diletakkan dengan selesa untuk keseimbangan.

##### Fasa Penurunan

- Mulakan pergerakan dengan menolak pinggul ke belakang dan membengkokkan lutut.
- Turunkan badan dengan gerakan terkawal.
- Pastikan tumit berada di atas tanah dan lutut berada dalam arah yang sama dengan jari kaki.
- Teruskan menurunkan sehingga paha sekurang-kurangnya selari dengan lantai atau sedikit di bawah.

##### Fasa Ke Atas

- Tolak melalui tumit untuk memanjangkan pinggul dan lutut.
- Kembali ke posisi berdiri tegak sepenuhnya.
- Pinggul dan lutut hendaklah diregangkan sepenuhnya di bahagian atas.



Imej G) Kedudukan Permulaan & Akhir



Imej H) Fasa Penurunan

Jongkok dikira apabila badan turun dari berdiri ke kedalaman sekurang-kurangnya selari paha dan kembali ke kedudukan berdiri penuh dengan kawalan dan penjajaran yang betul.

| <b>Kriteria Utama untuk Squat yang Betul</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kesilapan Biasa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pergerakan bermula dari posisi berdiri tegak sepenuhnya.</li> <li>○ Pinggul menurun sehingga paha mencapai sekurang-kurangnya selari dengan lantai.</li> <li>○ Tumit kekal di atas tanah sepanjang pergerakan.</li> <li>○ Lutut bergerak sejajar dengan jari kaki.</li> <li>○ Bahagian belakang kekal neutral dan dada kekal tegak.</li> <li>○ Pergerakan dikawal dan seimbang.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lutut runtuh ke dalam.</li> <li>○ Tumit terangkat dari lantai.</li> <li>○ Membulatkan bahagian bawah belakang.</li> <li>○ Tidak cukup dalam untuk mencangkung (julat pergerakan separa).</li> <li>○ Bersandar ke hadapan secara berlebihan.</li> </ul> |

## **6. ALIRAN PERLUMBAAN**

Urutan larian mesti diselesaikan mengikut susunan yang ditetapkan. Atlet tidak dibenarkan melangkau, memendekkan atau mengubah mana-mana segmen larian.

Sebelum permulaan setiap pusingan, setiap atlet diberikan Power Station khusus dalam Zon Janakuasa. Atlet mesti melengkapkan semua ulangan senaman di Power Station yang ditetapkan dan tidak boleh menukar stesen melainkan diarahkan oleh pegawai.

Masa perlumbaan rasmi atlet bermula dengan isyarat permulaan dan berakhir apabila atlet melintasi garisan penamat selepas berjaya menamatkan kesemua tujuh (7) segmen perlumbaan mengikut peraturan ini.

Atlet yang secara sukarela menarik diri daripada pertandingan atau tidak dapat menamatkan perlumbaan akan direkodkan sebagai Tidak Tamat (DNF).

Atlet boleh mengganggu, berhenti seketika atau berehat pada bila-bila masa semasa pelaksanaan segmen senaman. Tiada had pada bilangan atau tempoh rehat tersebut.

Walau bagaimanapun, masa perlumbaan rasmi terus berjalan tanpa gangguan sepanjang keseluruhan pertandingan, termasuk semua segmen larian, segmen senaman, peralihan dan sebarang tempoh rehat yang diambil oleh atlet.

### **6.1. PENDAFTARAN**

Pendaftaran hendaklah dilengkapkan dalam talian sebelum acara bermula. Pendaftaran di lokasi mungkin ditawarkan, tertakluk kepada ketersediaan tempat permulaan yang tinggal.

Pendaftaran hanya akan dianggap sah setelah yuran penyertaan yang berkenaan dibayar sepenuhnya.

Semua atlet dikehendaki melengkapkan dan menerima Pengecualian Penyertaan, Penafian Liabiliti dan Terma & Syarat Acara rasmi sebagai sebahagian daripada proses pendaftaran.

Sebelum perlumbaan bermula, atlet mesti mengambil pakej perlumbaan mereka, termasuk:

- Bib perlumbaan rasmi (nombor permulaan)
- Cip pemasaan rasmi
- Maklumat acara dan bahan perlumbaan

Hanya atlet berdaftar yang mempunyai bib perlumbaan dan cip pemasaan yang sah akan dibenarkan untuk memulakan perlumbaan.

Pendaftaran memberi atlet akses ke kawasan acara dan Red Bull PowerRace Lounge. Akses adalah terhad kepada atlet berdaftar sahaja dan tidak boleh dipindah milik.

Penganjur berhak untuk mengesahkan identiti peserta pada bila-bila masa, dan untuk mengecualikan, membatalkan kelayakan atau menyingkirkan mana-mana peserta yang memberikan maklumat atau dokumen palsu, tidak tepat atau mengelirukan.

Cip pemasaan rasmi akan diambil oleh Penganjur tempatan selepas perlumbaan atau perlu dikembalikan oleh atlet. Penganjur boleh menuntut semula daripada atlet sebarang kos yang munasabah untuk menggantikan atau membaiki cip pemasaan yang hilang, rosak atau tidak dipulangkan.

### **6.2. PROSEDUR & PEMERIKSAAN PRA-MULA**

Atlet mesti melapor diri di Kawasan Pra-Permulaan yang ditetapkan selewat-lewatnya sepuluh (10) minit sebelum waktu permulaan yang ditetapkan. Atlet yang gagal melapor diri tepat pada waktunya boleh dikecualikan daripada saringan mereka tanpa sebarang hak untuk mendapatkan bayaran balik, pembayaran balik atau pampasan, kecuali seperti yang dikehendaki oleh undang-undang yang terpakai.

Sebelum memasuki kawasan permulaan, semua atlet akan menjalani pemeriksaan peralatan wajib oleh pegawai acara. Atlet mesti memakai bib perlumbaan rasmi mereka dengan cara yang jelas kelihatan dan memakai cip pemasaan rasmi dengan betul seperti yang diarahkan oleh Penganjur.

### **6.3. PROSEDUR MULA**

Semua pusingan pusingan bermula sebagai permulaan beramai-ramai. Disebabkan oleh kekangan khusus tempat, kawasan permulaan mungkin tidak memuatkan semua atlet di barisan hadapan. Oleh itu, kedudukan permulaan diperuntukkan berdasarkan siapa cepat dia dapat dalam kawasan permulaan yang ditetapkan.

Prosedur permulaan terdiri daripada:

- Barisan atlet
- Arahan akhir
- Amaran 30 saat
- Amaran 10 saat
- Isyarat permulaan rasmi

Atlet mesti mematuhi semua arahan yang dikeluarkan oleh pegawai perlumbaan semasa prosedur permulaan. Permulaan yang salah boleh mengakibatkan penalti. Permulaan yang salah berulang boleh mengakibatkan kehilangan kelayakan.

### **6.4. PENGIRAAN LAP**

Bergantung pada susun atur tempat, segmen larian 400 meter boleh dibahagikan kepada beberapa pusingan (cth. 4 × 100 meter ).

Adalah menjadi tanggungjawab sepenuhnya setiap atlet untuk mengira dan melengkapkan bilangan pusingan yang diperlukan dan jarak penuh yang ditetapkan bagi setiap segmen larian dengan betul.

Kegagalan untuk melengkapkan jarak larian penuh, termasuk terlepas pusingan, memendekkan pusingan atau sebarang penyimpangan lain dari laluan yang ditetapkan, akan mengakibatkan kehilangan kelayakan, atau penalti lain yang ditentukan oleh Penganjur atau Ketua Hakim.

### **6.5. PERALIHAN ANTARA SEGMENT PERLUMBAAN**

Atlet boleh memasuki Power Station yang ditetapkan sebaik sahaja selesai segmen larian sebelumnya.

Setiap atlet diberikan Power Station tertentu sebelum permulaan saringan. Nombor Power Station yang diberikan sepadan dengan nombor tambahan pada bib perlumbaan atlet dan ditanda dengan jelas dalam Zon Janakuasa.

Atlet mesti melakukan semua ulangan senaman yang ditetapkan secara eksklusif di Power Station yang ditetapkan. Pengulangan yang dilakukan di Power Station lain tidak akan dikira dan boleh mengakibatkan kehilangan kelayakan.

Atlet boleh memulakan ulangan senaman yang ditetapkan mengikut budi bicara mereka sendiri dan tanpa arahan daripada Hakim Power Station.

Walau bagaimanapun, atlet hanya boleh meninggalkan Power Station yang ditetapkan selepas mendapat kebenaran daripada Hakim Power Station (bendera hijau).

Pelepasan hakim merupakan pengesahan rasmi bahawa bilangan ulangan sah yang diperlukan telah diselesaikan mengikut Piawaian Pergerakan Rasmi.

Atlet yang meninggalkan Power Station sebelum menerima pelepasan boleh:

- dipanggil semula ke stesen
- hilang kelayakan

### **6.6. PENAMAT PERLUMBAAN**

Seorang atlet dianggap telah menamatkan perlumbaan setelah melintasi garisan penamat setelah berjaya menamatkan kesemua tujuh (7) segmen perlumbaan mengikut susunan yang ditetapkan dan mengikut Peraturan Pertandingan ini.

Masa perlumbaan rasmi atlet ditentukan oleh cip pemasaan dan direkodkan pada saat cip pemasaan atlet melintasi garisan penamat.

Sekiranya berlaku penamat yang hampir atau keputusan penamat secara foto, masa akhir (kedudukan cip pemasa) hendaklah menjadi penentu untuk menentukan susunan penamat dan masa perlumbaan rasmi atlet.

Atlet yang gagal melengkapkan semua segmen perlumbaan, melakukan senaman yang ditetapkan dengan betul atau mengikuti segmen perlumbaan yang diperlukan tidak akan menerima keputusan penamat yang sah.

## **7. PENGHAKIMAN & PENJAGAAN MASA**

### **7.1. PENGHAKIMAN POWER STATION**

Setiap Power Station diselia oleh Hakim Power Station rasmi. Hakim Power Station bertanggungjawab untuk mengesahkan identiti atlet dan peruntukan stesen, mengira ulangan, memantau kualiti pergerakan dan memastikan pematuhan dengan Piawaian Pergerakan Rasmi.

Hakim Power Station hendaklah memastikan bahawa atlet hanya melakukan senaman mereka di Power Station yang ditetapkan dan nombor Power Station sepadan dengan nombor pada bib perlumbaan atlet.

Hanya ulangan yang dilakukan mengikut piawaian pergerakan rasmi akan dikira sebagai ulangan yang sah. Atlet mesti kekal di Power Station yang ditetapkan sehingga bilangan ulangan sah yang diperlukan telah diselesaikan dan diluluskan oleh Hakim Power Station.

Hakim Power Station boleh memberikan arahan lisan dan pembetulan jika perlu. Pengulangan yang tidak memenuhi Piawaian Pergerakan Rasmi tidak akan dikira dan mungkin perlu diulang oleh atlet.

Keputusan Hakim Power Station mengenai kesahan pergerakan, kiraan ulangan dan penyiapan segmen senaman adalah muktamad dan mengikat.

Setelah berjaya menyelesaikan segmen senaman, Hakim Power Station akan memberikan kebenaran kepada atlet. Hanya selepas menerima kebenaran tersebut, atlet boleh meninggalkan Zon Janakuasa dan meneruskan ke segmen perlumbaan seterusnya.

Atlet yang tidak dapat melengkapkan segmen senaman tidak dibenarkan meneruskan perlumbaan dan akan direkodkan sebagai Tidak Tamat (DNF).

### **7.2. PENJAGAAN MASA**

Penentuan masa rasmi hendaklah dilakukan secara eksklusif oleh sistem penentuan masa penganjur .

Jam tangan peribadi, penjejak kecergasan dan peranti GPS tidak mempunyai kedudukan rasmi.

Masa perlumbaan rasmi bermula dengan isyarat permulaan dan berakhir apabila atlet melintasi garisan penamat.

### **7.3. KEHILANGAN KELAYAKAN**

Seorang atlet boleh dibatalkan penyertaannya kerana:

#7384181v3

- Kegagalan untuk menyelesaikan ulangan yang diperlukan
- Kegagalan melaksanakan latihan mengikut susunan yang betul
- Meninggalkan Power Station tanpa kebenaran hakim
- Pemotongan kursus
- Tidak memakai bib perlumbaan atau cip pemasaan
- Kelakuan tidak sportif
- Tingkah laku agresif
- Pelanggaran peraturan berulang
- Mengabaikan arahan rasmi
- Penyertaan palsu
- Pelanggaran Peraturan Pertandingan

Hilang kelayakan, penalti dan pindaan keputusan, mungkin berlaku semasa atau selepas pertandingan, termasuk selepas semakan video, semakan masa atau siasatan lain. Atlet yang hilang kelayakan tidak berhak mendapat bayaran balik, pembayaran balik atau pampasan.

Semakan video boleh digunakan jika tersedia, dan Penganjur boleh mengenakan sekatan tambahan, termasuk pengecualian daripada acara pada masa hadapan, jika salah laku, penipuan atau risiko keselamatan mewajarkan tindakan sedemikian.

## **8. PAKAIAN & PERALATAN ATLET**

### **8.1. PERALATAN WAJIB:**

- Kasut larian
- Pakaian sukan yang sesuai untuk pertandingan sukan
- Bib perlumbaan rasmi (nombor permulaan) mesti dipakai di bahagian hadapan baju/seluar pendek atlet dan kekal jelas kelihatan sepanjang masa pertandingan.

### **8.2. TIDAK DIBENARKAN:**

- Penyertaan berkaki ayam
- Kasut terbuka
- Kasut berduri
- Peralatan yang tidak selamat
- Peralatan mewujudkan kelebihan daya saing yang tidak adil
- Penggunaan fon telinga, fon kepala atau peranti audio yang serupa adalah dilarang. Atlet mesti dapat mendengar isyarat permulaan, pengumuman keselamatan, arahan daripada pegawai acara dan arahan yang dikeluarkan oleh Hakim Power Station pada setiap masa.
- Pakaian, peralatan, simbol, slogan atau reka bentuk yang menyalahi undang-undang, menyinggung perasaan, diskriminatif, ekstremis atau sebaliknya tidak konsisten dengan semangat dan nilai-nilai acara tersebut.

Penganjur berhak untuk melarang, membuang, atau merampas mana-mana peralatan yang dianggap tidak selamat, tidak adil atau sebaliknya tidak dibenarkan secara nyata di bawah peraturan ini.

Atlet hendaklah membawa pakaian dan peralatannya sendiri.

## **9. TINGKAH LAKU ATLET**

### **9.1. KELAKUAN ATLET**

Atlet mesti:

- Hormati hakim
- Hormati kakitangan acara
- Hormati sukarelawan
- Hormati pesaing
- Hormati penonton

Atlet mesti berkelakuan seperti seorang kesukanan sepanjang acara. Tingkah laku yang tidak seperti seorang kesukanan tidak akan diterima.

### **9.2. TINGKAH LARANGAN**

Tindakan berikut adalah dilarang:

- Kelakuan agresif
- Gangguan fizikal dengan pesaing
- Penyalahgunaan hakim, kakitangan atau sukarelawan
- Halangan yang disengajakan
- Pengubahan peralatan
- Pemotongan kursus
- Salah representasi identiti
- Penggunaan bib perlumbaan atlet lain

Keputusan penalti adalah muktamad.

## **10. PERATURAN PERUBATAN & KESELAMATAN**

Atlet mengambil bahagian sepenuhnya atas risiko mereka sendiri. Atlet menyertai Red Bull PowerRace sepenuhnya atas risiko mereka sendiri dan secara sukarela menanggung semua risiko yang wujud dalam acara tersebut, termasuk risiko kecederaan, penyakit, kecacatan, kematian, kehilangan harta benda dan jangkitan.

Setiap atlet bertanggungjawab sepenuhnya untuk menilai sama ada dia cergas, sihat dan mampu dari segi perubatan untuk menyertai.

Setakat maksimum yang dibenarkan oleh undang-undang yang terpakai, Penganjur dan sekutu, pegawai, pekerja, ejen, kontraktor, penaja dan rakan kongsi acara mereka menafikan liabiliti atas sebarang kerugian, kerosakan, kecederaan, penyakit, kematian atau kerosakan harta benda yang timbul daripada penyertaan atau kehadiran di acara tersebut, termasuk kerugian tidak langsung atau berbangkit dan kos perjalanan atau penginapan, kecuali jika liabiliti tidak boleh dikecualikan oleh undang-undang.

Sebagai sebahagian daripada proses pendaftaran, semua peserta dikehendaki menerima dan menandatangani Penafian Pengecualian Penyertaan dan Liabiliti rasmi.

Kegagalan untuk mengemukakan pengecualian yang diperlukan boleh mengakibatkan pengecualian daripada acara dan penolakan penyertaan.

Atlet mesti segera berhenti berlumba jika mengalami:

- Sakit dada
- Pening yang teruk
- Kehilangan koordinasi
- Kecederaan serius
- Sebarang kecemasan perubatan

Pasukan perubatan boleh mengeluarkan atlet daripada pertandingan jika penyertaan dianggap tidak selamat, termasuk apabila atlet menunjukkan simptom penyakit, kecederaan atau risiko kesihatan yang lain. Pemecatan tersebut tidak akan melayakkan atlet mendapat sebarang bayaran balik, pembayaran balik atau pampasan, kecuali seperti yang dikehendaki oleh undang-undang yang terpakai.

Keputusan sedemikian adalah muktamad.

## **11. PENGUBAHSUAIAN ACARA**

Penganjur berhak, mengikut budi bicaranya sendiri dan tanpa liabiliti, untuk :

#7384181v3

- Ubah suai struktur haba
- Ubah suai sistem kelayakan
- Ubah suai prosedur permulaan
- Laraskan susun atur Zon Kuasa
- Laraskan jadual
- Ubah suai bahagian Power Track

Perubahan sedemikian mungkin diperlukan atas sebab-sebab keselamatan, operasi atau berkaitan cuaca.

## **12. FORCE MAJEURE**

Penganjur boleh menangguhkan, menggantung, memendekkan, memindahkan atau membatalkan semua atau sebahagian pertandingan atas sebab-sebab di luar kawalan munasabah atau jika perlu secara munasabah untuk melindungi keselamatan, mematuhi keperluan undang-undang atau menangani kekangan operasi .

Ini termasuk:

- Cuaca ekstrem
- Kebimbangan keselamatan awam
- Sekatan kerajaan
- Bencana alam
- Peristiwa force majeure

Tiada atlet yang boleh membuat tuntutan yang timbul daripada keputusan tersebut, termasuk untuk perjalanan, penginapan atau kos sampingan yang lain.

## **13. HAK MEDIA DAN IMEJ**

Dengan menyertai, atlet memberikan Penganjur dan sekutunya hak bebas royalti yang berkekalan, di seluruh dunia untuk merakam, mengambil gambar, membuat filem dan menggunakan nama, imej, rupa, suara dan persembahan mereka untuk tujuan promosi, komersial dan editorial.

Semua hak harta intelek yang berkaitan dengan acara Red Bull PowerRace , termasuk nama acara, logo, format pertandingan, grafik, gambar, video dan bahan promosi kekal sebagai hak milik eksklusif Penganjur dan/atau pemberi lesennya. Atlet tidak boleh menggunakan atau menghasilkan semula hak tersebut dalam apa jua cara yang menunjukkan penajaan, sokongan, gabungan atau perkaitan komersial lain tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu.

## **14. KUASA UKTAMAD**

Pengarah Pertandingan dan Ketua Hakim mempunyai kuasa muktamad ke atas semua hal ehwal sukan.

Semua keputusan yang dibuat oleh Pengurusan Persaingan adalah muktamad dan mengikat.

Sebarang bantahan mesti dikemukakan secara bertulis dalam tempoh tiga puluh (30) minit selepas keputusan sementara diterbitkan, dan jika tidak, atlet tersebut akan mengetepikan hak untuk mencabar keputusan atau keputusan yang berkaitan.

Penganjur boleh menyemak dan meminda keputusan, penalti, kedudukan dan keputusan sekiranya berlaku ralat nyata, kerosakan teknikal, isu masa, bukti video, pelanggaran peraturan, penipuan atau alasan munasabah yang lain.



# ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများ & စည်းမျဉ်းများ 2026

ဗားရှင်း 1.1  
၂၀၂၆ ခုနှစ် ဇွန်လ

## ဤစာရွက်စာတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

Red Bull PowerRace သည် အမြန်နှုန်း၊ ခံနိုင်ရည်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုတို့ကို ပေါင်းစပ်ထားသော အပြေးပြိုင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဤယှဉ်ပြိုင်မှုစည်းမျဉ်းများ (“ယှဉ်ပြိုင်မှုစည်းမျဉ်းများ”) ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပါဝင်သည့်နိုင်ငံအားလုံးရှိ ပါဝင်သူအားလုံးအတွက် တရားမျှတ၊ ဘေးကင်း၊ ပွင့်လင်းမြင်သာပြီး စံချိန်စံညွှန်းမီသော ယှဉ်ပြိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်ကို သေချာစေရန်ဖြစ်သည်။

အားကစားသမားများ၊ ဒိုင်လူကြီးများ၊ တာဝန်ရှိသူများနှင့် ပြိုင်ပွဲဝန်ထမ်းများအားလုံးသည် ဤစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။

Red Bull PowerRace တွင် ပါဝင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများ၊ တရားဝင်စွန့်လွှတ်မှုပုံစံများ၊ ငြင်းဆိုချက်များနှင့် ပွဲ၏ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များကို လက်ခံခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့ကို စီစဉ်သူများက အခါအားလျော်စွာ ပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

## အသုံးအနှုန်းများ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

- ပွဲကျင်းပရာနေရာ: အားကစားကွင်းနှင့် ပရိသတ်ဧရိယာ အပါအဝင် နေရာတစ်ခုလုံး။
- အားကစားကွင်း: ပွဲကျင်းပရာနေရာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု၊ အားကစားသမားများအတွက်သာ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။
- ပါဝါထရက်ခံ: ပြေးလမ်းကြောင်း / ပြေးကွင်း
- ပါဝါဇုန်: အားကစားကွင်းတွင် အဆင့်တစ်ခုချင်းစီရှိ အားကစားသမားအားလုံး။  
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ကြသည်
- ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ: အားကစားသမားများသည် Power Race Mats ပေါ်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းသုံးခုလုံးကို လုပ်ဆောင်သည့်နေရာ။
- လေ့ကျင့်ခန်းများ: ဒိုက်ထိုးလေ့ကျင့်ခန်း တစ်စုံ၊ စစ်အပ်လေ့ကျင့်ခန်း တစ်စုံ၊ ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်း တစ်စုံ
- ပြင်းထန်တဲ့တိုက်ပွဲတစ်ခု: အရည်အချင်းစစ် အဆင့် | အပူများ
- အမျိုးသားရေးပဋိပက္ခ: အမျိုးသားပြိုင်ပွဲတိုင်းတွင် ဗိုလ်လုပွဲ
- နိုင်ငံတကာ ဗိုလ်လုပွဲများ: အမျိုးသားပွဲတိုင်းမှ အကောင်းဆုံးအဆင့်သတ်မှတ်ထားသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအား ဖိတ်ကြားခြင်း။
- စီစဉ်သူ: Red Bull PowerRace ၏ စီစဉ်မှုနှင့် လည်ပတ်မှုတွင် ပါဝင်သော ပွဲလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် တရားဝင်အေးဂျင့်များ၊ တွဲဖက်အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် ကန်ထရိုက်တာများ အပါအဝင်။

## မာတိကာ

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ပြိုင်ပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်.....                                             | 3  |
| 2. ယှဉ်ပြိုင်မှုစီမံခန့်ခွဲမှု.....                                        | 3  |
| 3. ပြိုင်ပွဲရည်ရွယ်ချက်.....                                               | 3  |
| 4. ပြိုင်ပွဲဖွဲ့စည်းပုံ.....                                               | 3  |
| 4.1. အမျိုးသားပွဲ.....                                                     | 3  |
| 4.1.1. အမျိုးသား အရည်အချင်းစစ်.....                                        | 3  |
| 4.1.2. အမျိုးသားအဆင့် ထိပ်တိုက်တွေ့ဆုံမှု.....                             | 4  |
| 4.2. နိုင်ငံတကာ ဗိုလ်လုပွဲများ.....                                        | 4  |
| 4.2.1. နိုင်ငံတကာ ပထမအဆင့်.....                                            | 5  |
| 4.2.2. နိုင်ငံတကာ ဆီမီးဖိုင်နယ်.....                                       | 5  |
| 4.2.3. နိုင်ငံတကာ ဗိုလ်လုပွဲများ - ချန်ပီယံအဆင့်.....                      | 5  |
| 4.2.4. ရောနှောအသင်းအဆင့်သတ်မှတ်ချက် (နိုင်ငံတကာဗိုလ်လုပွဲများတွင်သာ!)..... | 5  |
| 5. လူမျိုးစုများ.....                                                      | 5  |
| 5.1. တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်းများ.....                                  | 6  |
| 5.1.1. လည်ပတ်နေသော အပိုင်း.....                                            | 6  |
| 5.1.2. တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်း - ဒိုက်ထိုး လေ့ကျင့်ခန်း.....           | 6  |
| 5.1.3. တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်း - စစ်အုပ်လေ့ကျင့်ခန်း.....              | 7  |
| 5.1.4. တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်း - ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်း.....              | 8  |
| 6. ပြိုင်ပွဲစီးဆင်းမှု.....                                                | 8  |
| 6.1. မှတ်ပုံတင်ခြင်း.....                                                  | 9  |
| 6.2. စတင်ခြင်းမပြုမီ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့် စစ်ဆေးမှုများ.....              | 9  |
| 6.3. လုပ်ထုံးလုပ်နည်းစတင်ပါ.....                                           | 9  |
| 6.4. အပတ်ရေတွက်ခြင်း.....                                                  | 9  |
| 6.5. လူမျိုးစုများအကြား ကူးပြောင်းမှု.....                                 | 9  |
| 6.6. ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးခြင်း.....                                           | 10 |
| 7. စီရင်ခြင်းနှင့် အချိန်ထိန်းသိမ်းခြင်း.....                              | 10 |
| 7.1. ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ အကဲဖြတ်ခြင်း.....                                    | 10 |
| 7.2. အချိန်ထိန်းသိမ်းခြင်း.....                                            | 10 |
| 7.3. အရည်အချင်းမပြည့်မီကြောင်း ကြေညာခြင်း.....                             | 10 |
| 8. အားကစားသမားဝတ်စုံနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ.....                           | 11 |
| 8.1. မဖြစ်မနေလိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ.....                              | 11 |
| 8.2. ခွင့်မပြုပါ.....                                                      | 11 |
| 9. အားကစားသမားအပြုအမူ.....                                                 | 11 |

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 9.1. အားကစားသမားအပြုအမူ.....                         | 11 |
| 9.2. တားမြစ်ထားသော အပြုအမူ.....                      | 11 |
| 10. ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နှင့် ဘေးကင်းရေးစည်းမျဉ်းများ..... | 11 |
| 11. ပွဲအခမ်းအနား ပြင်ဆင်မှုများ.....                 | 12 |
| 12. မမျှော်လင့်ထားသော အခြေအနေ.....                   | 12 |
| 13. နောက်ဆုံးအာဏာပိုင်.....                          | 12 |

## 1. ပြိုင်ပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်

Red Bull PowerRace သည် အပြေးအမြန်နှုန်း၊ ခံနိုင်ရည်နှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကြံ့ခိုင်မှုတို့ကို ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် အမြန်ဆုံး၊ အကြံ့ခိုင်ဆုံးနှင့် အပြည့်စုံဆုံး အားကစားသမားများကို ဖော်ထုတ်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော ကြံ့ခိုင်ရေးပြိုင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်သည်။

အားကစားသမားအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံများရှိ Red Bull PowerRace တွင် ၎င်းတို့၏ ခြေစစ်ပွဲခရီးကို စတင်ကြသည်။

အားကစားသမားများသည် ကျား၊မ ခွဲခြားထားသော အဆင့်များတွင် ယှဉ်ပြိုင်ကြပြီး အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများသည် မတူညီသော အဆင့်များတွင် ယှဉ်ပြိုင်ကြသည်။ အားကစားသမားအားလုံး၏ ရည်မှန်းချက်မှာ အမြန်ဆုံးပြီးဆုံးရန်နှင့် အကောင်းဆုံးမှာ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အဆင့်ကို အနိုင်ရရန်ဖြစ်သည်။

ခြေစစ်ပွဲအဆင့်တစ်ခုစီ၏ အနိုင်ရသူများသည် အမျိုးသားဗိုလ်လုပွဲသို့ အလိုအလျောက်တက်ရောက်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အမျိုးသားဗိုလ်လုပွဲသို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်သူများတွင် ၎င်းတို့၏အုပ်စုဆက်နွယ်မှု မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ ခြေစစ်ပွဲအဆင့်အားလုံးမှ ကျန်ရှိနေသော အမြန်ဆုံးအားကစားသမားများ ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားပြိုင်ပွဲနှင့် အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲများတွင် အနိုင်ရသူများသည် Red Bull PowerRace အမျိုးသားချန်ပီယံဆုကို ရရှိကြသည်။

အလုံးစုံအဆင့်သတ်မှတ်ချက်များအပြင်၊ တရားဝင်ရလဒ်စာရင်းများတွင် အသက် 40+၊ 50+၊ 620+ အတွက် အသက်အုပ်စုခွဲခြားမှုများ ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားပြိုင်ပွဲတစ်ခုစီမှ ထိပ်ဆုံး ဆယ့်နှစ်ယောက် (12) ဦးနှင့် အမျိုးသမီး ဆယ့်နှစ်ယောက် (12) ဦးသည် Red Bull PowerRace International Final သို့ အရည်အချင်းပြည့်မီသည်။

အရည်အချင်းပြည့်မီသော အားကစားသမားများသည် နိုင်ငံတကာဗိုလ်လုပွဲများတွင် ၎င်းတို့၏နိုင်ငံများကို ကိုယ်စားပြုယှဉ်ပြိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး စီစဉ်သူများမှ ဆုံးဖြတ်သည့်အတိုင်း ဝင်ကြေး၊ တည်းခိုစရိတ်နှင့် ခရီးစရိတ်များပါဝင်သည့် ဖိတ်ကြားချက်ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတကာ ဗိုလ်လုပွဲများတွင် အားကစားသမားများသည် Red Bull PowerRace International ချန်ပီယံကို ဆုံးဖြတ်ရန် ခြေစစ်ပွဲများ၊ ဆီမီဖိုင်နယ်များနှင့် ဗိုလ်လုပွဲများမှတစ်ဆင့် ယှဉ်ပြိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

တစ်ဦးချင်းချန်ပီယံဆုများအပြင် နိုင်ငံများသည် ၎င်းတို့၏ အရည်အချင်းပြည့်မီသော အားကစားသမားများမှတစ်ဆင့် အမှတ်များစုဆောင်းကြသည်။

ဤရလဒ်များအပေါ်အခြေခံ၍ နိုင်ငံတကာဗိုလ်လုပွဲသည် အကောင်းဆုံးအမျိုးသားအသင်းကိုလည်း ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်ပြီး အလုံးစုံအားဖြင့် PowerRace အနိုင်ဆုခံနိုင်ငံကို အသိအမှတ်ပြုမည်ဖြစ်သည်။

## 2. ယှဉ်ပြိုင်မှုစီမံခန့်ခွဲမှု

ပွဲကို အောက်ပါမှ စီမံခန့်ခွဲသည် -

- ပွဲစီစဉ်သူ
- ပြိုင်ပွဲဒါရိုက်တာ
- တရားသူကြီးချုပ်
- ပါဝါဇန်တရားသူကြီးများ
- အချိန်ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့
- ဆေးအဖွဲ့

ပြိုင်ပွဲဒါရိုက်တာနှင့် အကြီးအကဲဒိုင်လူကြီးများသည် ဤစည်းမျဉ်းများကို ပြဋ္ဌာန်းရန် တာဝန်ရှိသည်။

ပြိုင်ပွဲဒါရိုက်တာနှင့် အကြီးအကဲဒိုင်လူကြီးများမှ ချမှတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်အားလုံးသည် အပြီးသတ်ဖြစ်သည်။

## 3. ပြိုင်ပွဲရည်ရွယ်ချက်

ပြိုင်ပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သတ်မှတ်ထားသော အပိုင်းခုနစ် (7) ကို မှန်ကန်သော အစီအစဉ်ဖြင့်၊ မှန်ကန်သော လုပ်ဆောင်မှု၊ မှန်ကန်သော လေ့ကျင့်ခန်းအရေအတွက်ဖြင့် ပြီးမြောက်ရန်နှင့် အမြန်ဆုံး ပြိုင်ပွဲအချိန်ကို ရရှိရန်ဖြစ်သည်။

ဤပြိုင်ပွဲသည် ပြေးခုန်ပစ်စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှုတို့ကို ရောနှောထားသောပြိုင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်သည်။ အားကစားသမားများသည် ပြိုင်ပွဲတစ်လျှောက်လုံး အမြန်နှုန်း၊ ခံနိုင်ရည်၊ မောပန်းမှု၊ အရှိန်နှင့် အလုံးစုံလေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို ထိရောက်စွာ စီမံခန့်ခွဲရမည်။

ပြိုင်ပွဲတွင် 400 မီတာစီရှိသော အပြေးလေး (4) ခုနှင့် ဒိုင်ထိုးခြင်း၊ စစ်အပ်လုပ်ခြင်း နှင့် ထိုင်ထလုပ်ခြင်း အပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လေ့ကျင့်ခန်း သုံး (3) ခု ပါဝင်သည်။

အားကစားသမားများသည် သတ်မှတ်ထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း အပိုင်းခုနစ်ပိုင်းလုံးကို ပြီးမြောက်ရမည်။ အပိုင်းများ၏ အစီအစဉ်ကို ပြောင်းလဲ၍မရပါ။ ထို့အပြင် အပိုင်းများကို ကျော်သွား၍မရပါ။ အားကစားသမားများသည် နောက်တစ်ပိုင်းသို့ ဆက်သွားခွင့်မရမီ အပိုင်းတစ်ခုစီကို ပြီးမြောက်ရမည်။

တရားဝင် ရွှေလျားမှုစံနှုန်းများနှင့်အညီ လုပ်ဆောင်သော ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်မှုများကိုသာ ရေတွက်ပြီး ဓာတ်အားပေးစက်ရုံတစ်ခုစီရှိ ဘူတာရုံညွှန်ကြားရေးမှူးမှ အတည်ပြုပါမည် (အစိမ်းရောင်အလံ)။

အားကစားသမားတစ်ဦး၏ တရားဝင်ပြိုင်ပွဲအချိန်သည် စတင်အချက်ပြမှုဖြင့် စတင်ပြီး လိုအပ်သောပြိုင်ပွဲအပိုင်းအားလုံးပြီးမြောက်ပြီးနောက် အားကစားသမားသည် ပန်းဝင်မျဉ်းကိုဖြတ်ကျော်သည့်အခါ ပြီးဆုံးသည်။

အားကစားသမားများကို ၎င်းတို့၏ တရားဝင်ပြီးဆုံးချိန်များအရ အဆင့်သတ်မှတ်မည်ဖြစ်သည်။ အမြန်ဆုံးအားကစားသမားကို အခြားအားကစားသမားအားလုံးထက် အဆင့်မြင့်သတ်မှတ်မည်ဖြစ်သည်။

#### 4. ပြိုင်ပွဲစွဲစည်းပုံ

##### 4.1. အမျိုးသားပွဲ

##### 4.1.1. အမျိုးသား အရည်အချင်းစစ်

အမျိုးသားအဆင့် အရည်အချင်းစစ်ပြိုင်ပွဲသည် Red Bull PowerRace အမျိုးသားပွဲတိုင်း၏ ပထမအဆင့်ဖြစ်သည်။

မှတ်ပုံတင်ထားသော အားကစားသမားအားလုံးကို ပြိုင်ပွဲမတိုင်မီ ပြိုင်ပွဲကော်မတီမှ အရည်အချင်းစစ် ပွဲစဉ်တစ်ခုသို့ သတ်မှတ်ပေးပါသည်။

ခြေစစ်ပွဲအဆင့် အရေအတွက်သည် နေရာ၊ ပွဲကျင်းပနိုင်သည့် ပမာဏနှင့် ပါဝင်သူ စုစုပေါင်း အရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ခြေစစ်ပွဲအဆင့်တစ်ခုစီတွင် အားကစားသမား 10 ဦးမှ 25 ဦးအထိ ခန့်မှန်းခြေ ရှိမည်ဖြစ်သည်။

ခြေစစ်ပွဲအဆင့် အုပ်စုခွဲခြားခြင်းနှင့် အားကစားသမားများကို ခွဲဝေပေးခြင်းတို့သည် စီစဉ်ရေးကော်မတီ၏ တစ်ဦးတည်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ်တွင်သာ မူတည်ပါသည်။ သတ်မှတ်ထားသော အုပ်စုများသည် အပြီးသတ်ဖြစ်ပြီး ပါဝင်သူများ၏ တောင်းဆိုချက်အရ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ပါ။ အားကစားသမားများအား ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ ၎င်းတို့၏ သတ်မှတ်ထားသော ခြေစစ်ပွဲအဆင့် အုပ်စုကို အကြောင်းကြားမည်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်ထားသော စောင့်ဆိုင်းရာနေရာသို့ အချိန်မီ သတင်းပို့ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

ခြေစစ်ပွဲတစ်ခုစီသည် တစ်ပြိုင်နက်စတင်ပြီး ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ဆက်လက်ကျင်းပသည်။ ခြေစစ်ပွဲများ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အားကစားသမားများအနေဖြင့် အမြန်ဆုံးအချိန်မီရောက်ရှိရန်ဖြစ်သည်။ အားကစားသမားများသည် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ယှဉ်ပြိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အဖွဲ့ရှိ အခြားပါဝင်သူများနှင့်လည်း ယှဉ်ပြိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

အားကစားသမားများကို ၎င်းတို့၏ တရားဝင်ပြီးဆုံးချိန်အလိုက် အဆင့်သတ်မှတ်သည်။

အမျိုးသားအဆင့် ပြိုင်ပွဲအတွက် အရည်အချင်းစစ် စာမေးပွဲကို အောက်ပါအတိုင်း ဆုံးဖြတ်ပါသည် -

- ခြေစစ်ပွဲအဆင့်တစ်ခုစီမှ အနိုင်ရသူများသည် အမျိုးသားပြိုင်ပွဲသို့ အလိုအလျောက် ဝင်ခွင့်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။
- အရည်အချင်းစစ် ပြိုင်ပွဲအားလုံးတွင် အနိုင်မရခဲ့သော အမြန်ဆုံး အားကစားသမားများအား အပိုနေရာများ ချီးမြှင့်ပါသည်။

ပွဲစီစဉ်သူများသည် ပွဲ၏အရွယ်အစားနှင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုလိုအပ်ချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ အရည်အချင်းပြည့်မီသော အားကစားသမားအရေအတွက်ကို ချိန်ညှိပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

#### 4.1.2. အမျိုးသားအဆင့် ထိပ်တိုက်တွေ့ဆုံမှု

အမျိုးသားအဆင့် Showdown သည် Red Bull PowerRace အမျိုးသားပွဲ၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားအဆင့် ယှဉ်ပြိုင်မှုတွင် Qualification Heat အနိုင်ရသူအားလုံးပါဝင်ပြီး အမျိုးသားအဆင့် အရည်အချင်းစစ်ပြိုင်ပွဲမှ အမြန်ဆုံးကျန်ရှိနေသော အားကစားသမားများဖြင့် ဖြည့်စွက်ထားသည်။

စီစဉ်သူများက အခြားနည်းဖြင့် သတ်မှတ်ထားခြင်းမရှိပါက ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသားပြိုင်ပွဲများတွင် ပါဝင်သော အားကစားသမားအရေအတွက်သည် စံခြေစစ်ပွဲအဆင့်များရှိ အားကစားသမားအရေအတွက်နှင့် ညီမျှသည်။

အမျိုးသားအဆင့် ယှဉ်ပြိုင်မှုပြိုင်ပွဲသည် အမျိုးသားအဆင့် အရည်အချင်းစစ်ပြိုင်ပွဲကဲ့သို့ပင် ပြိုင်ပွဲပုံစံ၊ ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများနှင့် အကဲဖြတ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာသည်။

အားကစားသမားများသည် နောက်ဆုံးပြိုင်ပွဲအဆင့်သတ်မှတ်ချက်များကို ဆုံးဖြတ်ရန် ထိပ်တိုက်ယှဉ်ပြိုင်ကြသည်။

အမျိုးသားပြိုင်ပွဲတွင် National Showdown ပြိုင်ပွဲက တရားဝင် Red Bull PowerRace အမျိုးသားချန်ပီယံများနှင့် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများအတွက် နောက်ဆုံးရပ်တည်မှုများကို ဆုံးဖြတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားအမျိုးအစားတွင် အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဆယ့်နှစ်ယောက် (12) ရှိသော အားကစားသမားများနှင့် အမျိုးသားအမျိုးအစားတွင် အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဆယ့်နှစ်ယောက် (12) ရှိသော အမျိုးသမီးအမျိုးအစားတွင် အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဆယ့်နှစ်ယောက် (12) ရှိသော အားကစားသမားများသည် Red Bull PowerRace International Final သို့ အရည်အချင်းပြည့်မီမည်ဖြစ်သည်။

အရည်အချင်းပြည့်မီသော အားကစားသမားများသည် နိုင်ငံသား၊ နိုင်ငံသားဖြစ်မှု သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာနိုင်ငံ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ ၎င်းတို့ အရည်အချင်းပြည့်မီသော နိုင်ငံကို ကိုယ်စားပြုခွင့်ရှိသည်။

အမျိုးသားပြိုင်ပွဲမှတစ်ဆင့် အရည်အချင်းပြည့်မီသော နိုင်ငံခြားသားများ၊ ပြည်ပရောက်နိုင်ငံသားများနှင့် နိုင်ငံတကာနေထိုင်သူများသည် နိုင်ငံတကာဗိုလ်လုပွဲတွင် သက်ဆိုင်ရာအိမ်ရှင်နိုင်ငံကို ကိုယ်စားပြုရမည်။

ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရန် အတည်ပြုပြီးသည်နှင့် အရည်အချင်းပြည့်မီသော အားကစားသမားများကို ခြေစစ်ပွဲကို လက်ခံကျင်းပမည့် နိုင်ငံ၏ အမျိုးသားအသင်းဝင်များအဖြစ် တရားဝင် အမည်စာရင်းတင်သွင်းမည်ဖြစ်ပြီး Red Bull PowerRace International ဗိုလ်လုပွဲတွင် ပါဝင်ရန် ဖိတ်ကြားမည်ဖြစ်သည်။

#### 4.2. နိုင်ငံတကာ ဗိုလ်လုပွဲများ

Red Bull PowerRace အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗိုလ်လုပွဲသည် Red Bull PowerRace ရာသီ၏ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော ဗိုလ်လုပွဲဖြစ်ပြီး နိုင်ငံအလိုက် ပြိုင်ပွဲတစ်ခုစီမှ ထိပ်တန်းအားကစားသမားများကို ဂုဏ်ပြုပြီး စစ်မှန်သော ချန်ပီယံနှင့် အဆုံးစွန်သော အားကစားသမားကို ဆုံးဖြတ်ရန် ၎င်းတို့ကို စုစည်းပေးပါသည်။

အခြားနည်းဖြင့်ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါက အမျိုးသားပွဲများတွင် ကျင့်သုံးသည့် ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများ၊ ပြိုင်ပွဲအပိုင်းများ၊ ရွှေ့လျားမှုစံနှုန်းများ၊ အကဲဖြတ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ဘေးကင်းရေးစည်းမျဉ်းများသည် နိုင်ငံတကာဗိုလ်လုပွဲအတွက် အကျိုးဝင်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာ ဗိုလ်လုပွဲများတွင် အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီး တစ်ဦးချင်း ပြိုင်ပွဲများ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတွင် အဖွဲ့ရောနှောအသင်း အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များပါဝင်သည်။

Red Bull PowerRace အမျိုးသားအဆင့်ပွဲများမှ အရည်အချင်းပြည့်မီသော အားကစားသမားများသာ Red Bull PowerRace အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဗိုလ်လုပွဲတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရှိသည်။

နိုင်ငံတကာ ဗိုလ်လုပွဲသို့ အရည်အချင်းပြည့်မီသော အားကစားသမားများသည် စီစဉ်သူမှ အသိပေးထားသော နောက်ဆုံးရက်အတွင်း ၎င်းတို့၏ ပါဝင်မှုကို အတည်ပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

အရည်အချင်းပြည့်မီသော အားကစားသမားတစ်ဦးသည် ပါဝင်ရန် ငြင်းဆိုပါက၊ ပါဝင်မှုကို အတည်မပြုပါက၊ နုတ်ထွက်ပါက၊ ဒဏ်ရာရပါက သို့မဟုတ် အခြားအကြောင်းကြောင့် ပါဝင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက၊ စီစဉ်သူများသည် လစ်လပ်နေရာကို အခြားအားကစားသမားတစ်ဦးထံ ခွဲဝေပေးရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။

အစားထိုးအားကစားသမားများကို သက်ဆိုင်ရာအမျိုးသားပြိုင်ပွဲအတွက် ၎င်းတို့၏တရားဝင်အမျိုးသားပြိုင်ပွဲရလဒ်များအပေါ် အခြေခံ၍ ရွေးချယ်မည်ဖြစ်ပြီး လစ်လပ်နေရာအားလုံး ပြည့်သွားသည်အထိ အမျိုးသားပြိုင်ပွဲအဆင့်အလိုက် အပိုရာထူးများကို ကမ်းလှမ်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

စီစဉ်သူသည် အရန်နေရာများ၏ နောက်ဆုံးခွဲဝေသတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ကို လက်ဝယ်ရှိသည်။ အားကစားသမားအစားထိုးခြင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်အားလုံးသည် အတည်ဖြစ်သည်။

Red Bull PowerRace International ဗိုလ်လုပွဲအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီသော်လည်း ပါဝင်ရန်မရွေးချယ်သော၊ ပါဝင်မှုကို အတည်မပြုနိုင်သော၊ နှုတ်ထွက်သော သို့မဟုတ် အခြားအကြောင်းပြချက်တစ်ခုခုကြောင့် ပါဝင်နိုင်ခြင်းမရှိသော အားကစားသမားများသည် ပါဝင်ခြင်းအစား မည်သည့်ငွေကြေးလျော်ကြေး၊ ငွေသား၊ ပြန်အမ်းငွေ သို့မဟုတ် အခြားလျော်ကြေးငွေကိုမျှ ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။

နိုင်ငံတကာဗိုလ်လုပွဲသို့ ဝင်ခွင့်သည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်ပြီး အခြားသူတစ်ဦးဦးထံ လွှဲပြောင်းပေး၍မရပါ။ ငွေသား၊ ဆုများ သို့မဟုတ် အခြားလျော်ကြေးငွေများနှင့် လဲလှယ်၍မရပါ။

Red Bull PowerRace နိုင်ငံတကာ ချန်ပီယံများကို ပြိုင်ပွဲအဆင့် သုံးဆင့်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်သည်။

#### 4.2.1. နိုင်ငံတကာ ပထမအဆင့်

ပထမအဆင့်တွင် အရည်အချင်းပြည့်မီသော အားကစားသမားအားလုံးသည် ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော အဆင့်လေး (4) တွင် ယှဉ်ပြိုင်ကြသည်။ အဆင့်တစ်ခုစီတွင် အားကစားသမား ဆယ့်နှစ် (12) ဦး ပါဝင်ပြီး စီစဉ်သူမှ နောက်ဆုံးအတည်ပြုချက်အပေါ်မူတည်ပါသည်။

ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီသည် နိုင်ငံတစ်ခုစီ၏ အမျိုးသားပြိုင်ပွဲများတွင် ရရှိခဲ့သောအကြိမ်များအပေါ်အခြေခံ၍ ပြိုင်ပွဲဝင်များကို အုပ်စုဖွဲ့မည်ဖြစ်သည်။

အားကစားသမားတိုင်း၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ခြေစစ်ပွဲတွင် အနိုင်ရရန် သို့မဟုတ် အမြန်ဆုံးအချိန်ရရှိရန်ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲအချိန်များကို ဆီမီးဖိုင်နယ်အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုကို ဆုံးဖြတ်ရန်သာမက အားကစားသမား၏ နောက်ဆုံးအဆင့်နှင့် ရောနှောအသင်းချန်ပီယံရှစ်အတွက် ရမှတ်စုဆောင်းမှုကိုပါ သက်ရောက်မှုရှိသည်။

စုစုပေါင်း အားကစားသမား နှစ်ဆယ့်လေး (24) ဦးသည် ဆီမီးဖိုင်နယ်သို့ အရည်အချင်းပြည့်မီသည်။ ဆီမီးဖိုင်နယ်အတွက် အရည်အချင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဆုံးဖြတ်သည် -

- ပထမအဆင့်ပွဲစဉ်တစ်ခုစီတွင် အနိုင်ရသူသည် အလိုအလျောက် ဆီမီးဖိုင်နယ်သို့ တက်ရောက်ခွင့်ရှိသည်။
- ကျန်ရှိသော ဆီမီးဖိုင်နယ်နေရာများကို ပထမအဆင့်ပွဲစဉ်အားလုံးတွင် အပူမဟုတ်သော အနိုင်ရသူ နှစ်ဆယ် (20) ဦးအား ချီးမြှင့်သည်။

#### 4.2.2. နိုင်ငံတကာ ဆီမီးဖိုင်နယ်

ဆီမီးဖိုင်နယ်တွင် အဆင့်နှစ် (2) ပါဝင်ပြီး တစ်ဆင့်စီတွင် အားကစားသမား ဆယ့်နှစ် (12) ဦး ပါဝင်သည်။ ပထမအဆင့်တွင် အားကစားသမားများ၏ အချိန်များအပေါ်အခြေခံ၍ ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီမှ အဆင့်များကို စီစဉ်သည်။

စုစုပေါင်း အားကစားသမား ဆယ့်နှစ် (12) ဦးသည် ဗိုလ်လုပွဲ “ချန်ပီယံအဆင့်” အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီသည်။ ဗိုလ်လုပွဲအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုကို အောက်ပါအတိုင်း ဆုံးဖြတ်သည် -

- ဆီမီးဖိုင်နယ်ပွဲစဉ်တစ်ခုစီ၏ အနိုင်ရသူသည် အလိုအလျောက် ဗိုလ်လုပွဲသို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။
- ကျန်ရှိသော ဗိုလ်လုပွဲနေရာများကို ဆီမီးဖိုင်နယ် အဆင့်နှစ်ခုလုံးတွင် အမြန်ဆုံး အားကစားသမား ဆယ် (10) ဦးအား ချီးမြှင့်သည်။

#### 4.2.3. နိုင်ငံတကာ ဗိုလ်လုပွဲများ - ချန်ပီယံအဆင့်

နောက်ဆုံးပြိုင်ပွဲက Red Bull PowerRace International ချန်ပီယံကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါလိမ့်မည်။

ဗိုလ်လုပွဲတွင် ဆီမီးဖိုင်နယ်မှ အရည်အချင်းပြည့်မီသော အားကစားသမား ဆယ့်နှစ် (12) ဦးအတွက် တစ် (1) ချီ ပါဝင်သည်။

တရားဝင်စည်းမျဉ်းများအရ အဆင့်အားလုံး (Power Track နှင့် Power Stations) ကို ပြီးမြောက်ပြီးနောက် ဦးစွာ ပန်းဝင်မျဉ်းကို ဖြတ်ကျော်သော အားကစားသမားအား ထိုအမျိုးအစားတွင် Red Bull PowerRace International ချန်ပီယံအဖြစ် ကြေငြာမည်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲများအတွက် သီးခြားနိုင်ငံတကာချန်ပီယံများကို သရဖူဆောင်းပေးမည်ဖြစ်သည်။

#### 4.2.4. ရော့နှောအသင်းအဆင့်သတ်မှတ်ချက် (နိုင်ငံတကာဗိုလ်လုပွဲများတွင်သာ!)

တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲအပြင်၊ နိုင်ငံတကာဗိုလ်လုပွဲတွင် ရော့နှောအသင်းအဆင့်သတ်မှတ်ချက် ပါဝင်သည်။

ရော့နှောပါဝင်သည့် အမျိုးသားအသင်းတစ်ခုစီတွင် ၎င်း၏ အရည်အချင်းပြည့်မီသော အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး အားကစားသမားများ ပါဝင်သည်။

အားကစားသမားများကို ရွေးချယ်ပြီး Red Bull PowerRace အမျိုးသားပွဲတွင် ၎င်းတို့ အရည်အချင်းပြည့်မီသော နိုင်ငံများ၏ အမျိုးသားအသင်းများကို ကိုယ်စားပြုမည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်စားပြုမှုသည် အားကစားသမား၏ နိုင်ငံသား၊ နိုင်ငံသားဖြစ်မှု သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာနိုင်ငံအပေါ် အခြေခံခြင်းမဟုတ်ဘဲ ခြေစစ်ပွဲရလဒ်များအပေါ် အခြေခံသည်။ နိုင်ငံခြားသားများ၊ ပြည်ပတွင်နေထိုင်သော နိုင်ငံခြားသားများနှင့် အမျိုးသားပြိုင်ပွဲများမှတစ်ဆင့် အရည်အချင်းပြည့်မီသော ပြည်ပတွင်နေထိုင်သော နိုင်ငံခြားသားများသည် နိုင်ငံတကာဗိုလ်လုပွဲတွင် အိမ်ရှင်နိုင်ငံကို ကိုယ်စားပြုမည်ဖြစ်သည်။

အားကစားသမားများသည် ပြိုင်ပွဲအဆင့်တစ်ခုစီတွင် ၎င်းတို့၏ အပြီးသတ်နေရာအလိုက် ၎င်းတို့၏အသင်းအတွက် ရမှတ်များရရှိကြသည်။

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး ပြိုင်ပွဲနှစ်ခုလုံးမှ ရမှတ်များကို ပေါင်းစပ်၍ အသင်း၏ အလုံးစုံအဆင့်သတ်မှတ်ချက်ကို ဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားအသင်းချန်ပီယံရှစ် သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးအသင်းချန်ပီယံရှစ်ကို သီးခြားကျင်းပမည်မဟုတ်ပါ။

နိုင်ငံတကာဗိုလ်လုပွဲများပြီးဆုံးပြီးနောက် စုစုပေါင်းရမှတ်အမြင့်ဆုံးရရှိသည့်နိုင်ငံကို Red Bull PowerRace ရော့နှောအသင်းချန်ပီယံအဖြစ် ကြေငြာမည်ဖြစ်သည်။

#### 5. လူမျိုးစုများ



Red Bull PowerRace တွင် ဆက်တိုက် ပြိုင်ပွဲ ခုနစ် (7) ကြိမ် ပါဝင်ပြီး အပြေးပြိုင်ပွဲ လေး (4) ကြိမ်နှင့် ကြံ့ခိုင်ရေးပြိုင်ပွဲ သုံးခု (3) ကြိမ် ပါဝင်သည်။

ပြေးခြင်းအပိုင်းများကို သတ်မှတ်ထားသော ပြေးလမ်းကြောင်းဖြစ်သည့် Power Track တွင် ပြီးမြောက်သည်။ ပြိုင်ပွဲ၏ အပိုင်းတစ်ခုစီတွင် စုစုပေါင်း မီတာ ၄၀၀ အကွာအဝေးရှိသည်။ ပြေးသည့်နေရာပေါ်မူတည်၍ ပြေးလမ်းကြောင်းတွင် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် တစ်ပတ်ထက်ပို၍ ပြေးနိုင်ပြီး အပိုင်းတစ်ခုစီ၏ စုစုပေါင်းအကွာအဝေးသည် မီတာ 400 နှင့်ညီမျှသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းအပိုင်းများကို သတ်မှတ်ထားသော Power Zone အတွင်း ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်သည်။

Power Zone တွေမှာ အောက်ပါ bodyweight လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်- ဒိုက်ထိုးခြင်း၊ စစ်အပ်လုပ်ခြင်း နှင့် ထိုင်ထလုပ်ခြင်း။

| လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ် | ပြေး | ဒိုက်ထိုး | ပြေး | စစ်အပ်  | ပြေး | ထိုင်ထ  | ပြေး |
|----------------------|------|-----------|------|---------|------|---------|------|
| အမျိုးသားများ        | 400m | 40 Reps   | 400m | 40 Reps | 400m | 40 Reps | 400m |
| အမျိုးသမီးများ       | 400m | 30 Reps   | 400m | 30 Reps | 400m | 30 Reps | 400m |

#### 5.1. တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်းများ

နိုင်ငံတကာ အားကစားပြိုင်ပွဲတစ်ခုအနေဖြင့် Red Bull PowerRace သည် လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးအတွက် စံသတ်မှတ်ထားသော လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်းများကို အသုံးပြုပါသည်။

ဤစံနှုန်းများသည် တရားမျှတသောယှဉ်ပြိုင်မှု၊ တသမတ်တည်းတရားစီရင်ခြင်းနှင့် Red Bull PowerRace ကမ္ဘာ့အဆင့်သတ်မှတ်ချက် အပါအဝင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ပွဲအားလုံးတွင် ရလဒ်များကို နှိုင်းယှဉ်နိုင်စွမ်းကို သေချာစေသည်။

### 5.1.1. လည်ပတ်နေသော အပိုင်း

ပြေးလမ်းလေး (4) ခုတွင် အပိုင်းတစ်ခုလျှင် 400 မီတာပါဝင်ပြီး တစ်ပတ် သို့မဟုတ် တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ ပါဝင်နိုင်သည်။ ဤ 400 မီတာအကွာအဝေးတွင် Power Track နှင့် Power Zone အကြားလမ်းကြောင်းအပြင် သတ်မှတ်ထားသော Power Station များသို့ ဝင်ထွက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ပြိုင်ပွဲ၏ အပိုင်းတစ်ခုစီကို စီစဉ်သူများမှ ပံ့ပိုးပေးထားသော သတ်မှတ်ထားသော လမ်းကြောင်းတွင် ပြေးရမည်။ နေရာပေါ်မူတည်၍ လမ်းကြောင်းတွင် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် တစ်ပတ်ထက်ပို၍ ပြေးနိုင်ပြီး အပိုင်းတစ်ခုစီ၏ စုစုပေါင်းအကွာအဝေးမှာ ၄၀၀ မီတာဖြစ်သည်။

အားကစားသမားများသည် သတ်မှတ်ထားသော ပြိုင်ပွဲလမ်းကြောင်းတွင်သာ ရှိနေရမည်ဖြစ်ပြီး အမှတ်အသားပြုထားသော လမ်းကြောင်းအတိုင်း အချိန်တိုင်း လိုက်နာရမည်။ ထောင့်ဖြတ်ခြင်း၊ ဖြတ်လမ်းများ မောင်းနှင်ခြင်း သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသော လမ်းကြောင်းမှ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ သွေဖည်ခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။ အားကစားသမားများသည် ပြိုင်ပွဲအရာရှိများမှ ပေးအပ်သော လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာတမ်းများနှင့် ညွှန်ကြားချက်များအားလုံးကို လိုက်နာရန် တာဝန်ရှိသည်။

အားကစားသမားများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ၊ တရားမျှတစွာနှင့် အပြန်အလှန်လေးစားမှုဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ အခြားအားကစားသမားတစ်ဦးအား အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်တွင်မဆို တားဆီးခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ ဆွဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။ အားကစားသမားအားလုံးသည် အခြားပါဝင်သူအားလုံး၏ ကျန်းမာရေး၊ ဘေးကင်းရေးနှင့် တရားမျှတစွာ ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်အခွင့်အရေးကို လေးစားရမည်။

ချိုးဖောက်မှုများသည် တရားသူကြီးချုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အရ အချိန်ပြစ်ဒဏ်များ သို့မဟုတ် အရည်အချင်းမပြည့်မီခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ဘေးကင်းရေး၊ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု သို့မဟုတ် ရာသီဥတုဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်များကြောင့် ပြေးလမ်း၏ အပိုင်းများကို ပြင်ဆင်ပိုင်ခွင့်ကို စီစဉ်သူမှ သိမ်းဆည်းထားသည်။

### 5.1.2. တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်း - ဒိုက်ထိုး လေ့ကျင့်ခန်း

သင့်လျော်သော ဒိုက်ထိုးလေ့ကျင့်ခန်းဆိုသည်မှာ ပလက်ဖောင်းပေါ်မှ ကြမ်းပြင်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း နှိမ့်ချပြီးနောက် ပြန်တွန်းတင်ခြင်းပါဝင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ညီမှုနှင့် လှုပ်ရှားမှုအပြည့်အဝကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။

#### စတင်သည့်နေရာ

- လက်များကို ပခုံးအကျယ်ထက် အနည်းငယ်ပိုကျယ်သောနေရာတွင် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- လက်မောင်းများကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး ပခုံးများကို လက်များ၏အထက်တွင် ထားရှိပါ။
- ခြေထောက်များကို ဆန့်ထားပြီး၊ ခြေဖဝါးများကို ပူးထားပါ သို့မဟုတ် အနည်းငယ်ခွာထားပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်သည် ဦးခေါင်းမှ ခြေဖုရောင်အထိ ဖြောင့်တန်းသော မျဉ်းတစ်ကြောင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ဝမ်းဗိုက်နှင့် တင်ပါးကြွက်သားများကို လှုပ်ရှားစေပြီး၊ အနည်းငယ် ရှေ့/အောက်သို့ ကြည့်ပါ။

#### လျှော့ချခြင်းအဆင့်

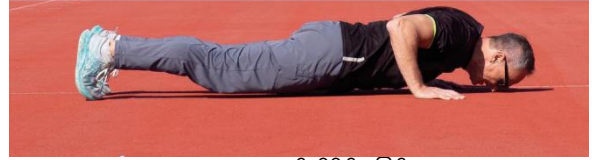
- တံတောင်ဆစ်များကို ကွေးပြီး ထိန်းချုပ်ထားသော လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိမ့်ချပါ။
- တံတောင်ဆစ်များသည် အနည်းငယ်နောက်သို့ ညွှန်ပြနေသင့်သည် (ခန္ဓာကိုယ်မှ 30-45 ဒီဂရီခန့်)။
- ရင်ဘတ်ကို ကြမ်းပြင်အထက် အနည်းငယ်သာရှိသည်အထိ နှိမ့်ချပါ။

## အထက်အဆင့်

- ရင်ဘတ်၊ ပခုံးနှင့် လက်မောင်းများကို အသုံးပြု၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်တွန်းပါ။
- လက်မောင်းများကို အပေါ်ဘက်တွင် အပြည့်အဝနီးပါး ဆန့်ထားသင့်သည်။
- လှုပ်ရှားမှုတစ်လျှောက်လုံး ခန္ဓာကိုယ်တင်းမာမှုကို ထိန်းထားပါ။



ပုံ C) စတင်ခြင်းနှင့် အဆုံးအနေအထား



ပုံ D) အောက်သို့နိမ့်ချခြင်း

အဆင့် ဒုတိယထိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်သည် တစ်ပြောင့်တည်းအဖြစ် အောက်သို့ ရွေ့လျားသည့်အခါတွင်သာ ရေတွက်သည်။

| မှန်ကန်သော ဒီကဲထိုးခြင်းအတွက် အဓိက စံနှုန်းများ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | အဖြစ်များသော အမှားများ                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>လှုပ်ရှားမှုတစ်လျှောက်လုံး ကိုယ်ထည်သည် ပြောင့်တန်းနေရမည် (တင်ပါးများ တွဲကျခြင်း သို့မဟုတ် မြင့်တက်ခြင်း မရှိသင့်ပါ)။</li> <li>ရင်ဘတ်သည် ကြမ်းပြင်ဆီသို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နိမ့်ကျသွားသည်။ (လှုပ်ရှားမှု အပြည့်အဝ)</li> <li>လက်များသည် အပေါ်ဘက်တွင် ထပ်မံဆန့်ထုတ်သည်။ ဝ လှုပ်ရှားမှုကို ခုန်ခြင်း သို့မဟုတ် အရှိန်အဟုန်ကို အသုံးမပြုဘဲ ထိန်းချုပ်ထားသည်။</li> <li>ဦးခေါင်းသည် ကျောရိုးနှင့်အညီ ကြားနေတွင်ရှိနေသည်။</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>တင်ပါးဆုံရိုးများ တွဲကျနေခြင်း သို့မဟုတ် မြင့်မားလွန်းခြင်း။</li> <li>တံတောင်ဆစ်များသည် အလွန်ဝေးကွာစွာ ကွေးနေသည် (ပခုံးများပေါ်တွင် ဖိအားဖြစ်စေသည်)။</li> <li>တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာ ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဝ ခေါင်းကို အောက်သို့ချခြင်း။</li> </ul> |

### 5.1.3. တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်း - စစ်အပ်လေ့ကျင့်ခန်း

သင့်လျော်သော ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုသာ အသုံးပြုသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို ကျုံ့ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ပိုင်းကို အိပ်ရာမှ ထိုင်လျက် သို့မဟုတ် တည့်တည့်အနေအထားသို့ မြှောက်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မူလအနေအထားသို့ ပြန်ချသည်။

#### စတင်သည့်နေရာ

- ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းဖျာပေါ်တွင် ပက်လက်လှန်လှဲပါ။
- ဒူးများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် 90 ဒီဂရီခန့်တွင် ကွေးလေ့ရှိသည်။
- ခြေထောက်များသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပြားချပ်နေပြီး ကိုင်ထား၍မရ သို့မဟုတ် ကျောက်ချ၍မရပါ။

- ပုံမှန်အားဖြင့် လက်များကို ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ဖြတ်ကျော်ထားခြင်း၊ ဦးခေါင်းဘေး သို့မဟုတ် နောက်တွင် ထားရှိခြင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဘေးနှစ်ဖက်တွင် ထားရှိခြင်းတို့ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။
- ပခုံးရိုးနှင့် ခါးအောက်ပိုင်းသည် ကြမ်းပြင်ကို ထိနေပါသည်။

#### အထက်သို့ ရွေ့လျားခြင်း

- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို ကျုံ့ပါ။
- ကိုယ်ထည်ကို မတ်မတ်ရပ် သို့မဟုတ် ထိုင်လျက်အနေအထားရောက်သည်အထိ သို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်များသည် ဒူးများကို ရောက်ရှိ သို့မဟုတ် ကျော်လွန်သွားသည်အထိ (သတ်မှတ်ထားသော စံနှုန်းပေါ်မူတည်၍) မြှင့်တင်ပါ။

#### အောက်သို့ ရွေ့လျားခြင်း

- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ထိန်းချုပ်ထားသော လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ပြန်နှိမ်ချပါ။
- နောက်တစ်ကြိမ်စတင်ခြင်းမပြုမီ ပခုံးရိုးများသည် ကြမ်းပြင်ကိုထိရမည်။



ပုံ E) စတင်ခြင်းနှင့် အဆုံးအနေအထား



ပုံ F) အထက်သို့ ရွေ့လျားခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်သည် ပက်လက်လှန်နေရာမှ တည့်တည့်အနေအထားသို့ ရွေ့လျားပြီး သင့်လျော်သောထိန်းချုပ်မှုနှင့် အပြည့်အဝလှုပ်ရှားမှုဖြင့် ပြန်ရွေ့လျားသည့်အခါ ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းသည် အရေးပါပါသည်။

| မှန်ကန်သော ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အဓိက စံနှုန်းများ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | အဖြစ်များသော အမှားများ                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ လှုပ်ရှားမှုသည် လုံးဝလဲလျောင်းနေသော အနေအထားမှ စတင်ပြီး လိုအပ်သော မတ်မတ်ရပ်အနေအထားနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကို လုံလောက်စွာ မြှင့်တင်ထားသည်။</li> <li>○ အကြိမ်များစွာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တိုင်း ပခုံးရိုးများ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပြန်ကျလာခြင်း။</li> <li>○ လှုပ်ရှားမှုကို အလွန်အကျွံ အရှိန်အဟုန်မရှိဘဲ ထိန်းချုပ်ထားသည်။</li> <li>○ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ခြေထောက်များသည် ကြမ်းပြင်နှင့် ထိတွေ့နေရမည်။</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ပခုံးများကို ကြမ်းပြင်သို့ လုံးဝနှိမ်ချခြင်းမပြုရ။ ၀ အရှိန်အဟုန်ကို အလွန်အကျွံလွှဲခြင်း။</li> <li>○ လက်တွေကို ခေါင်းနောက်မှာထားတဲ့အခါ လည်ပင်းကို အားပြင်းစွာဆွဲခြင်း။</li> <li>○ ခြေထောက်များကို ကြမ်းပြင်မှ မြှောက်ခွင့်ပြုခြင်း။</li> </ul> |

#### 5.1.4. တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်း - ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်း

သင့်လျော်သော ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် သို့မဟုတ် အလေးချိန်ခံနိုင်ရည်ကိုသာ အသုံးပြုသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီသည် မတ်တပ်ရပ်အနေအထားမှ ၎င်းတို့၏ပေါင်များသည် အနည်းဆုံး မြေပြင်နှင့်အပြိုင်ဖြစ်လာသည်အထိ ၎င်းတို့၏တင်ပါးနှင့်ဒူးများကိုကွေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချပြီးနောက် မှန်ကန်သောခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ညီမှုနှင့် ထိန်းချုပ်မှုကိုထိန်းသိမ်းထားစဉ် မတ်တပ်ရပ်အနေအထားသို့ ပြန်သွားရမည်။

##### စတင်သည့်နေရာ

- ခြေထောက်တွေကို ပခုံးအကျယ်လောက်ခွဲပြီး မတ်တပ်ရပ်ပါ။
- ခြေချောင်းများသည် အနည်းငယ် အပြင်ဘက်သို့ (၁၀-၃၀ ဒီဂရီခန့်) ညွှန်ပြနေနိုင်သည်။
- ရင်ဘတ်ကို မတ်မတ်ထားပြီး ကျောကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။
- လက်မောင်းများကို ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ဟန်ချက်ညီစေရန်အတွက် သက်တောင့်သက်သာထားရှိနိုင်သည်။

##### လျော့ချခြင်းအဆင့်

- တင်ပါးဆုံရိုးများကို နောက်သို့တွန်းပြီး ဒူးများကိုကွေးခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားမှုကို စတင်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ထားသော လှုပ်ရှားမှုဖြင့် နှိမ့်ချပါ။
- ခြေဖနောင့်များကို မြေပြင်ပေါ်တွင်ထားပြီး ဒူးများကို ခြေချောင်းများနှင့် တစ်တန်းတည်း ဦးတည်နေပါ။
- ပေါင်များသည် အနည်းဆုံး ကြမ်းပြင်နှင့် အပြိုင် သို့မဟုတ် အနည်းငယ်နိမ့်သွားသည်အထိ ဆက်လက်နှိမ့်ချပါ။

##### အထက်အဆင့်

- တင်ပါးဆုံရိုးနှင့် ဒူးများကို ဆန့်ထုတ်ရန် ဒေါက်ဖိနပ်များကို တွန်းပါ။
- လုံးဝဖြောင့်မတ်သော အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။
- တင်ပါးဆုံရိုးနှင့် ဒူးများကို အပေါ်ဘက်တွင် အပြည့်အဝဆန့်ထားသင့်သည်။



ပုံ G) စတင်ခြင်းနှင့် အဆုံးအနေအထား



ပုံ H) လျော့ချခြင်းအဆင့်

ခန္ဓာကိုယ်သည် ရပ်နေရာမှ အနည်းဆုံး ပေါင်နှင့်အပြိုင်အနက်သို့ နှိမ့်ချပြီး သင့်လျော်သော ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ဟန်ချက်ညီမှုဖြင့် အပြည့်အဝရပ်နေချိန်တွင် squat သည် ရေတွက်သည်။

| မှန်ကန်သော Squat အတွက် အဓိက စံနှုန်းများ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | အဖြစ်များသော အမှားများ                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ လှုပ်ရှားမှုကို လုံးဝမတ်တပ်ရပ်အနေအထားမှ စတင်သည်။ ဝ ပေါင်များသည် အနည်းဆုံးကြမ်းပြင်နှင့်အပြိုင်ရောက်သည်အထိ တင်ပါးဆုံရိုးများ နှိမ့်ချသည်။</li> <li>○ ခြေဖနောင့်များသည် လှုပ်ရှားမှုတစ်လျှောက်လုံး မြေပြင်ပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။</li> <li>○ ဒူးများသည် ခြေချောင်းများနှင့်အညီ ရွေ့လျားသည်။</li> <li>○ ကျောက ပုံမှန်အနေအထားမှာရှိနေပြီး ရင်ဘတ်က ဖြောင့်နေပါတယ်။</li> <li>○ လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ထားပြီး ဟန်ချက်ညီအောင် ပြုလုပ်ထားပါတယ်။</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ဒူးများ အတွင်းဘက်သို့ ကွေးညွတ်သွားခြင်း။ ဝ ဒေါက်ဖိနပ်များ ကြမ်းပြင်မှ ကြွနေခြင်း။ ဝ ခါးအောက်ပိုင်းကို ဝိုင်းနေခြင်း။</li> <li>○ လုံလောက်သော အနက်ဖြင့် ထိုင်ထခြင်း မပြုလုပ်ပါ (တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း လှုပ်ရှားမှု အတိုင်းအတာ)။</li> <li>○ ရှေ့သို့ အလွန်အကျွံ ကိုင်းညွတ်ခြင်း။</li> </ul> |

## 6. ပြိုင်ပွဲစီးဆင်းမှု

အားကစားသမားများသည် သတ်မှတ်ထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ အားကစားသမားများသည် ပြိုင်ပွဲ၏ မည်သည့်အပိုင်းကိုမျှ ကျော်သွားခြင်း၊ တိုတောင်းစေခြင်း သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲခြင်းမပြုရပါ။

ပြိုင်ပွဲတစ်ခုစီမစတင်မီတွင် အားကစားသမားတိုင်းကို Power Zone အတွင်း သီးသန့် Power Station တစ်ခု သတ်မှတ်ပေးထားသည်။ အားကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ သတ်မှတ်ထားသော လေ့ကျင့်ရေးစခန်းများတွင် လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကို ပြီးမြောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အရာရှိတစ်ဦး၏ ညွှန်ကြားချက်မရှိပါက စခန်းပြောင်းခွင့်မရှိပါ။

အားကစားသမားတစ်ဦးအတွက် တရားဝင်ပြိုင်ပွဲအချိန်သည် စတင်အချက်ပြမှုပေးသည့်အခါ စတင်ပြီး အားကစားသမားသည် ဤလိုအပ်ချက်များအတိုင်း အဆင့်ခုနစ် (7) ဆင့်စလုံးကို ပြီးမြောက်ပြီးနောက် ပန်းဝင်မျဉ်းကို ဖြတ်ကျော်သည့်အခါ ပြီးဆုံးသည်။

ပြိုင်ပွဲမှ မိမိဆန္ဒအလျောက် နုတ်ထွက်သော သို့မဟုတ် ပြိုင်ပွဲကို ပြီးမြောက်အောင် မလုပ်နိုင်သော အားကစားသမားများကို မပြီးဆုံးသေးသူ (DNF) အဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ရမည်။

အားကစားသမားများသည် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီအတွင်း မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို အနားယူခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အနားယူခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပြီး ထိုကဲ့သို့သော အနားယူချိန်များ၏ အကြိမ်အရေအတွက် သို့မဟုတ် ကြာချိန်ကို ကန့်သတ်ချက်မရှိပါ။

သို့သော်၊ ပြေးခြင်းအပိုင်းများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းအပိုင်းများ၊ အကူးအပြောင်းများနှင့် အားကစားသမားယူသော အနားယူချိန်များအပါအဝင် ပြိုင်ပွဲတစ်လျှောက်လုံး တရားဝင်ပြိုင်ပွဲအချိန်သည် အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ ဆက်လက်လည်ပတ်နေပါသည်။

### 6.1. မှတ်ပုံတင်ခြင်း

ပွဲမစမီ အွန်လိုင်းမှတ်ပုံတင်ခြင်းကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ကျန်ရှိသော ထိုင်ခုံအရေအတွက်ပေါ် မူတည်၍ နေရာတွင် မှတ်ပုံတင်နိုင်ပါသည်။

သက်ဆိုင်ရာဝင်ခွင့်ကြေးကို အပြည့်အဝပေးဆောင်ပြီးမှသာ မှတ်ပုံတင်ခြင်းသည် အကျိုးဝင်သည်ဟု ယူဆပါသည်။

အားကစားသမားအားလုံးသည် မှတ်ပုံတင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် တရားဝင်ပါဝင်မှုစွန့်လွှတ်ခြင်း၊ တာဝန်ယူမှုရှင်းလင်းချက်နှင့် ပွဲစည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ပြီး လက်ခံရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြိုင်ပွဲမတိုင်မီ အားကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ ပြိုင်ပွဲအထုပ်ကို ယူဆောင်ရမည်၊ ၎င်းတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည် -

- တရားဝင်ပြိုင်ပွဲဝင်အင်္ကျီ (စတင်နံပါတ်)
- တရားဝင် အချိန်ကိုက်ချစ်ပ်
- ပွဲအချက်အလက်နှင့် ပြိုင်ပွဲပစ္စည်းများ

မှတ်ပုံတင်ထားသော အားကစားသမား မှတ်ပုံတင်နံပါတ်များနှင့် အချိန်ချစ်များ မှန်ကန်ကြောင်း အတည်ပြုထားသော အားကစားသမားများကိုသာ ပြိုင်ပွဲစတင်ခွင့်ပြုပါမည်။

မှတ်ပုံတင်ခြင်းဖြင့် အားကစားသမားများသည် ပွဲကျင်းပနေရာနှင့် Red Bull PowerRace Lounge သို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ရှိသည်။ မှတ်ပုံတင်ထားသော အားကစားသမားများအတွက်သာ ဝင်ရောက်ခွင့်ရှိပြီး လွှဲပြောင်းပေး၍မရပါ။

စီစဉ်သူများသည် ပါဝင်သူများ၏ အထောက်အထားကို အချိန်မရွေး အတည်ပြုပိုင်ခွင့်ရှိပြီး မှားယွင်းသော၊ မတိကျသော သို့မဟုတ် လှည့်ဖြားသော အချက်အလက် သို့မဟုတ် စာရွက်စာတမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် မည်သည့်ပါဝင်သူကိုမဆို အရည်အချင်းမပြည့်မီကြောင်း ထုတ်ပယ်ခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ထုတ်ပယ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

တရားဝင် အချိန်ကိုက်ချစ်များကို ပြိုင်ပွဲအပြီးတွင် ဒေသခံစီစဉ်သူများက သိမ်းဆည်းမည် သို့မဟုတ် အားကစားသမားများသည် ၎င်းတို့ကို ပြန်ပေးရမည်။ ပျောက်ဆုံးသွားသော၊ ပျက်စီးနေသော သို့မဟုတ် ပြန်မပို့နိုင်သော အချိန်ကိုက်ချစ်များကို အစားထိုးခြင်း သို့မဟုတ် ပြုပြင်ခြင်းအတွက် စီစဉ်သူများသည် အားကစားသမားများထံမှ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော အခကြေးငွေများ ကောက်ခံနိုင်သည်။

## 6.2. စတင်ခြင်းမပြုမီ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့် စစ်ဆေးမှုများ

အားကစားသမားများသည် ပြိုင်ပွဲစတင်ချိန်မတိုင်မီ ဆယ် (10) မိနစ်အလိုတွင် သတ်မှတ်ထားသော စတင်မည့်နေရာသို့ သတင်းပို့ရမည်။ အချိန်မီ သတင်းပို့ရန် ပျက်ကွက်သော အားကစားသမားများကို သက်ဆိုင်ရာဥပဒေအရ အခြားနည်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်ထားခြင်းမရှိပါက ငွေပြန်အမ်းခြင်း၊ လျော်ကြေး သို့မဟုတ် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ ရရှိခွင့်မရှိဘဲ ပြိုင်ပွဲ၏ ထိုအချိန်မှ ထုတ်ပယ်နိုင်သည်။

စတင်မည့်နေရာသို့ မဝင်မီ အားကစားသမားအားလုံးသည် ပွဲကျင်းပရေးအရာရှိများမှ မဖြစ်မနေ ကိရိယာများ စစ်ဆေးခြင်းကို ခံယူရမည်။ အားကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ တရားဝင်ပြိုင်ပွဲဝင်အင်္ကျီကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်သာစွာ ဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပြီး စီစဉ်သူမှ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း တရားဝင်အချိန်ကိုက်ချစ်ပုံကို မှန်ကန်စွာ ဝတ်ဆင်ရမည်။

## 6.3. လုပ်ထုံးလုပ်နည်းစတင်ပါ

ပြိုင်ပွဲ၏ အချိန်အားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက် စတင်သည်။ နေရာကန့်သတ်ချက်များကြောင့် စတင်မည့်နေရာတွင် ရှေ့ဆုံးမှ အားကစားသမားအားလုံးကို နေရာချထားပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် သတ်မှတ်ထားသော စတင်မည့်နေရာတွင် ရောက်ရှိသည့်အစီအစဉ်အပေါ် အခြေခံ၍ စတင်မည့်နေရာများကို ခွဲဝေပေးပါသည်။

စတင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည် -

- အားကစားသမားစာရင်း
- နောက်ဆုံးညွှန်ကြားချက်များ
- စက္ကန့် 30 သတိပေးချက်
- စက္ကန့် 10 သတိပေးချက်
- တရားဝင်စတင်အချက်ပြမှု

အားကစားသမားများသည် စတင်ယှဉ်ပြိုင်စဉ်အတွင်း ပြိုင်ပွဲအရာရှိများမှ ထုတ်ပြန်သော ညွှန်ကြားချက်အားလုံးကို လိုက်နာရမည်။ ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရနိုင်ပြီး အကြိမ်ကြိမ် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရပါက ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ခံရနိုင်သည်။

## 6.4. အပတ်ရေတွက်ခြင်း

နေရာအပြင်အဆင်ပေါ်မူတည်၍ မီတာ 400 အပြေးအပိုင်းကို အကြိမ်များစွာ ပိုင်းခြားနိုင်သည် (ဥပမာ မီတာ 4 × 100)။

အားကစားသမားတိုင်းသည် ပြိုင်ပွဲ၏ အပိုင်းတစ်ခုစီအတွက် သတ်မှတ်ထားသော စုစုပေါင်းအကွာအဝေးအပြင် လိုအပ်သော ပတ်အရေအတွက်ကို တိကျစွာရေတွက်ပြီး ပြီးမြောက်အောင်ပြေးရန် တစ်ဦးတည်းတွင် တာဝန်ရှိသည်။

အပတ်အားလုံး မပြီးဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် စီစဉ်ထားသော လမ်းကြောင်းမှ သွေဖည်ခြင်း အပါအဝင် သတ်မှတ်ထားသော အကွာအဝေးကို မပြီးမြောက်ပါက စီစဉ်သူ သို့မဟုတ် ဒိုင်လူကြီးချုပ်မှ ဆုံးဖြတ်သည့်အတိုင်း အရည်အချင်းမပြည့်မီခြင်း သို့မဟုတ် အခြားပြစ်ဒဏ်များ ခံရမည်ဖြစ်သည်။

## 6.5. လူမျိုးစုများအကြား ကူးပြောင်းမှု

အားကစားသမားများသည် ယခင်အချိန်ပြီးဆုံးပြီးသည်နှင့် သတ်မှတ်ထားသော စွမ်းအင်အနားယူရာနေရာများသို့ ချက်ချင်းဝင်ရောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ အားကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီအား သတ်မှတ်ထားသော စွမ်းအင်အနားယူရာနေရာတစ်ခု သတ်မှတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ သတ်မှတ်ထားသော စွမ်းအင်အနားယူရာနေရာနံပါတ်သည် အားကစားသမား၏ ခါးပတ်ပေါ်ရှိ နောက်ထပ်နံပါတ်တစ်ခုနှင့် ကိုက်ညီပြီး စွမ်းအင်ဇုန်အတွင်းတွင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အမှတ်အသားပြုထားမည်ဖြစ်သည်။ အားကစားသမားများသည် သတ်မှတ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကို ၎င်းတို့၏ သတ်မှတ်ထားသော ပါဝါစခန်းတွင်သာ လုပ်ဆောင်ရမည်။ အခြားပါဝါစခန်းတွင် လုပ်ဆောင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ထည့်သွင်းရေတွက်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့အပြင် အရည်အချင်းမပြည့်မီခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

အားကစားသမားများသည် စခန်း၏ နည်းပြဆရာထံမှ လမ်းညွှန်မှုမလိုအပ်ဘဲ သတ်မှတ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

သို့သော် အားကစားသမားများသည် Power Station Judge ထံမှ ခွင့်ပြုချက် (အစိမ်းရောင်အလံ) ရရှိပြီးမှသာ ၎င်းတို့၏ သတ်မှတ်ထားသော Power Station မှ ထွက်ခွာနိုင်သည်။

လိုအပ်သော ထပ်ခါတလဲလဲ လေ့ကျင့်ခန်းအရေအတွက်ကို တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်းများနှင့်အညီ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြောင်း တရားသူကြီးများထံမှ အတည်ပြုချက်သည် တရားဝင်အတည်ပြုချက်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပါသည်။

ခွင့်ပြုချက်မရမီ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံမှ ထွက်ခွာသွားသော အားကစားသမားများသည် -

- ဘူတာရုံသို့ ပြန်လည်ခေါ်ယူရန်
- အရည်အချင်းမပြည့်မီသည်

## 6.6. ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးခြင်း

အားကစားသမားတစ်ဦးသည် သတ်မှတ်ထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း နှင့် ဤပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ အဆင့်ခုနစ် (7) ဆင့်စလုံးကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်ပါက ပန်းဝင်မျဉ်းကို ဖြတ်ကျော်ပြီးဟု ယူဆသည်။

အားကစားသမား၏ တရားဝင်ပြိုင်ပွဲအချိန်ကို အချိန်ကိုက်ချစ်ပ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပြီး အားကစားသမား၏ အချိန်ကိုက်ချစ်ပ်သည် ပန်းဝင်မျဉ်းကို ဖြတ်ကျော်သည့်အချိန်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။

ပြိုင်ပွဲနီးကပ်လာပါက သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံရိုက်ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးပါက နောက်ဆုံးအချိန် (အချိန်ကိုက်ချစ်ပ်၏ အနေအထား) သည် ပြိုင်ပွဲဝင်များ၏ ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးမှုအစီအစဉ်နှင့် တရားဝင်ပြိုင်ပွဲအချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

ပြိုင်ပွဲ၏ အဆင့်တစ်ခုစီတွင် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ပြီးမြောက်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်သော၊ သတ်မှတ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်ကန်စွာ မလုပ်ဆောင်နိုင်သော သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသော ပြိုင်ပွဲလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို မလိုက်နာသော အားကစားသမားများသည် တရားဝင် ပြိုင်ပွဲရလဒ်ကို ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။

## 7. စီရင်ခြင်းနှင့် အချိန်ထိန်းသိမ်းခြင်း

### 7.1. ဓာတ်အားပေးစက်ရုံ အကဲဖြတ်ခြင်း

ပါဝါစခန်းတစ်ခုစီတွင် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုကို ကြီးကြပ်သော တရားဝင် ပါဝါစခန်းတရားသူကြီးတစ်ဦး ရှိမည်ဖြစ်သည်။ ပါဝါစခန်းတရားသူကြီးသည် အားကစားသမားများ၏ အထောက်အထားများနှင့် ဘူတာခွဲဝေချထားပေးမှုကို အတည်ပြုခြင်း၊ ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်မှုများကို ရေတွက်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုများ၏ အရည်အသွေးကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် တာဝန်ရှိသည်။

ပါဝါစခန်းတရားသူကြီးသည် အားကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏လေ့ကျင့်ခန်းများကို သတ်မှတ်ထားသော ပါဝါစခန်းတွင်သာ လုပ်ဆောင်ကြောင်းနှင့် ပါဝါစခန်းနံပါတ်သည် အားကစားသမား၏ ပြိုင်ပွဲဝင်အင်္ကျီပေါ်ရှိ နံပါတ်နှင့် ကိုက်ညီကြောင်း သေချာစေရမည်။

တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်းများနှင့်ကိုက်ညီသော ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်မှုများကိုသာ တရားဝင်ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်ခြင်းအဖြစ် ရေတွက်ပါမည်။ အားကစားသမားများသည် လိုအပ်သော ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်သည့်အရေအတွက်ကို ပြီးမြောက်ပြီး လေ့ကျင့်ရေးဌာနဒါရိုက်တာထံမှ ခွင့်ပြုချက်မရမချင်း ၎င်းတို့၏သတ်မှတ်ထားသော လေ့ကျင့်ရေးစခန်းတွင် ရှိနေရမည်။

လိုအပ်ပါက လေ့ကျင့်ရေးဌာနရှိ နည်းပြဆရာသည် နှုတ်ဖြင့် လမ်းညွှန်မှုနှင့် ပြင်ဆင်မှုများ ပေးနိုင်ပါသည်။ တရားဝင်လှုပ်ရှားမှုစံနှုန်းများနှင့် မကိုက်ညီသော ထပ်ခါတလဲလဲလေ့ကျင့်မှုများကို အမှတ်ပေးမည်မဟုတ်ပါ။ ထို့အပြင် အားကစားသမားသည် ထပ်ခါတလဲလဲလေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှု တရားဝင်မှု၊ ထပ်ခါတလဲလဲ အရေအတွက်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းအပိုင်း ပြီးစီးမှုတို့နှင့် ပတ်သက်၍ Power Station Judge ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်သည် အပြီးသတ်ဖြစ်ပြီး စည်းနှောင်မှု ရှိပါသည်။

အားကစားသမားတစ်ဦးသည် ထိုအပိုင်းရှိ တာဝန်တစ်ခုကို အောင်မြင်စွာပြီးမြောက်ပြီးသည်နှင့်၊ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံအရာရှိများသည် ခွင့်ပြုချက်ရရှိပြီးမှသာ ဓာတ်အားပေးဇန်နီမှ ထွက်ခွာခွင့်ပြုမည်ဖြစ်ပြီး နောက်အပိုင်းသို့ ဆက်လက်သွားခွင့်ပြုမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအပိုင်းရှိ တာဝန်တစ်ခုကို မပြီးမြောက်သော အားကစားသမားများကို ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်မပြုဘဲ မပြီးဆုံးသေးသူအဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ထားမည်ဖြစ်သည် (မပြီးဆုံးသေးပါ- DNF)။

## 7.2. အချိန်ထိန်းသိမ်းခြင်း

တရားဝင်အချိန်ကိုက်ခြင်းကို စီစဉ်သူ၏ အချိန်ကိုက်စနစ်ဖြင့်သာ လုပ်ဆောင်ရမည်။

ကိုယ်ပိုင်နာရီများ၊ ကြံ့ခိုင်ရေးခြေရာခံကိရိယာများနှင့် GPS ကိရိယာများသည် တရားဝင်အမည်စာရင်းတွင် မရှိပါ။

တရားဝင်ပြိုင်ပွဲအချိန်သည် စတင်အချက်ပြမှုဖြင့် စတင်ပြီး အားကစားသမား ပန်းဝင်မျဉ်းကို ဖြတ်ကျော်သည့်အခါ ပြီးဆုံးသည်။

## 7.3. အရည်အချင်းမပြည့်မီကြောင်း ကြေညာခြင်း

အားကစားသမားတစ်ဦးသည် အောက်ပါတို့အတွက် အရည်အချင်းမပြည့်မီကြောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်သည် -

- လိုအပ်သော ထပ်ခါတလဲလဲမှုများကို ပြီးမြောက်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း
- တရားသူကြီး၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံမှ ထွက်ခွာခြင်း
- သင်တန်းဖြတ်တောက်ခြင်း
- ပြိုင်ပွဲဝင်အင်္ကျီ သို့မဟုတ် အချိန်ကိုက်ချစ်ပုံ မဝတ်ဆင်ခြင်း
- အားကစားသမားမဆန်သောအပြုအမူ
- ရန်လိုသောအပြုအမူ
- စည်းမျဉ်းချိုးဖောက်မှုများကို ထပ်ခါတလဲလဲ
- တရားဝင်ညွှန်ကြားချက်များကို လျစ်လျူရှုခြင်း
- လိမ်လည်ပါဝင်မှု
- ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများချိုးဖောက်ခြင်း

ဗီဒီယိုပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များ၊ အချိန်မှတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ အပါအဝင် ပြိုင်ပွဲကာလအတွင်း သို့မဟုတ် ပြိုင်ပွဲအပြီးတွင် အရည်အချင်းမပြည့်မီခြင်း၊ ပြစ်ဒဏ်များနှင့် ရလဒ်ပြင်ဆင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ အရည်အချင်းမပြည့်မီသော အားကစားသမားများသည် ငွေပြန်အမ်းခြင်း၊ လျော်ကြေးပေးခြင်း သို့မဟုတ် လျော်ကြေးပေးခြင်းများအတွက် အရည်အချင်းမပြည့်မီပါ။

ရရှိနိုင်ပါက ဗီဒီယိုစောင့်ကြည့်ခြင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပြီး၊ ကျင့်ဝတ်နှင့်မညီသောလုပ်ဆောင်မှု၊ လိမ်လည်မှု သို့မဟုတ် လုံခြုံရေးအန္တရာယ်များကြောင့် ထိုကဲ့သို့သောအရေးယူမှုလိုအပ်ပါက စီစဉ်သူများသည် အနာဂတ်ပွဲများမှ ပိတ်ပင်ခြင်းအပါအဝင် အပိုပြစ်ဒဏ်များ ချမှတ်နိုင်သည်။

## 8. အားကစားသမားဝတ်စုံနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ

### 8.1. မဖြစ်မနေလိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ -

- ပြေးဖိနပ်များ
- အားကစားပြိုင်ပွဲအတွက် သင့်တော်သော အားကစားဝတ်စုံများ
- တရားဝင်ပြိုင်ပွဲဝင်အင်္ကျီ (စတင်နံပါတ်) ကို အားကစားသမား၏ ရှပ်အင်္ကျီ/ဘောင်းဘီတို့၏ ရှေ့ဘက်တွင် ဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ပြိုင်ပွဲတစ်လျှောက်လုံး အချိန်တိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်နေရမည်။

## 8.2. ခွင့်မပြုပါ -

- ခြေဗလာဖြင့် ပါဝင်ခြင်း
- ဖိနပ်ဖွင့်ထားခြင်း
- ဆူးတပ်ဖိနပ်များ
- မလုံခြုံသော စက်ပစ္စည်းများ
- မမျှတသော ယှဉ်ပြိုင်မှု အားသာချက်ကို ဖန်တီးပေးသည့် စက်ပစ္စည်း
- နားကြပ် သို့မဟုတ် အလားတူ အသံကိရိယာများကို တားမြစ်ထားသည်။ အားကစားသမားများသည် စတင်သည့်အချက်ပြမှု၊ ဘေးကင်းရေးကြေငြာချက်များ၊ ပြိုင်ပွဲအရာရှိများထံမှ ညွှန်ကြားချက်များနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးနေရာအရာရှိများထံမှ အမိန့်များကို အချိန်တိုင်း ကြားရမည်။
- တရားမဝင်သော၊ မသင့်လျော်သော၊ ခွဲခြားဆက်ဆံသော၊ အစွန်းရောက်သော သို့မဟုတ် ပွဲ၏စိတ်ဓာတ်နှင့် တန်ဖိုးများနှင့် မကိုက်ညီသော မည်သည့်အဝတ်အစား၊ ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ၊ သင်္ကေတများ၊ ဆောင်ပုဒ်များ သို့မဟုတ် ဒီဇိုင်းများကိုမဆို တားမြစ်ထားသည်။

ဤစည်းမျဉ်းများအရ အတိအလင်းခွင့်မပြုထားသော၊ မလုံခြုံသော၊ မတရားသော သို့မဟုတ် အခြားနည်းဖြင့် မလုံခြုံဟု ယူဆရသော မည်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာများကိုမဆို တားမြစ်ခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် သိမ်းယူခြင်းတို့ကို စီစဉ်သူမှ ပြုလုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

အားကစားသမားသည် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဝတ်စုံနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ယူဆောင်လာရမည်။

## 9. အားကစားသမားအပြုအမူ

### 9.1. အားကစားသမားအပြုအမူ

အားကစားသမားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည် -

- တရားသူကြီးတွေကို လေးစားပါ
- ပွဲစီစဉ်သူဝန်ထမ်းများကိုလေးစားပါ
- စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို လေးစားပါ
- ပြိုင်ဘက်တွေကို လေးစားပါ
- ပရိသတ်ကို လေးစားပါ

အားကစားသမားများသည် ပြိုင်ပွဲတစ်လျှောက်လုံး အားကစားသမားမီသစ္စာ ပြုမူရမည်။ အားကစားသမားမပီသသော အပြုအမူများကို လုံးဝသည်းခံမည်မဟုတ်ပါ။

### 9.2. တားမြစ်ထားသော အပြုအမူ

အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်များကို တားမြစ်ထားသည် -

- ရန်လိုသောအပြုအမူ
- ပြိုင်ဘက်များနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း
- တရားသူကြီးများ၊ ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအပေါ် အလွဲသုံးစားပြုမှု
- တမင်တကာ အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း
- ပစ္စည်းကိရိယာများကို ခိုးယူခြင်း
- သင်တန်းဖြတ်တောက်ခြင်း
- အထောက်အထား မှားယွင်းစွာ ဖော်ပြခြင်း
- အခြားအားကစားသမားတစ်ဦး၏ ပြိုင်ပွဲဝင်ခါးပတ်ကို အသုံးပြုခြင်း ပြစ်ဒဏ်ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် အပြီးသတ်ဖြစ်သည်။

## 10. ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နှင့် ဘေးကင်းရေးစည်းမျဉ်းများ

အားကစားသမားများသည် ပြိုင်ပွဲတွင် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အန္တရာယ်ဖြင့် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ကြသည်။ Red Bull PowerRace တွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် အားကစားသမားများသည် ဒဏ်ရာ၊ ဖျားနာမှု၊ မသန်စွမ်းမှု၊ သေဆုံးမှု၊ ပစ္စည်းဆုံးရှုံးမှုနှင့် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအပါအဝင် ပြိုင်ပွဲနှင့်ဆက်စပ်သော

အန္တရာယ်အားလုံးကို စေတနာ့ဝန်ထမ်း တာဝန်ယူကြသည်။ အားကစားသမားတိုင်းသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်ရန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရ အသင့်ဖြစ်မဖြစ် အကဲဖြတ်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

သက်ဆိုင်ရာဥပဒေအရ ခွင့်ပြုထားသည့် အမြင့်ဆုံးအတိုင်းအတာအထိ၊ ပွဲစီစဉ်သူနှင့် ၎င်း၏တွဲဖက်များ၊ အရာရှိများ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ အေးဂျင့်များ၊ ကန်ထရိုက်တာများ၊ စပွန်ဆာများနှင့် မိတ်ဖက်များသည် သွယ်ဝိုက်သော သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲဆိုးရွားမှုများနှင့် ခရီးသွားလာခြင်း သို့မဟုတ် နေရာထိုင်ခင်းကုန်ကျစရိတ်များအပါအဝင် ပွဲတွင်ပါဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် တက်ရောက်ခြင်းမှ ပေါ်ပေါက်လာသော မည်သည့်ဆိုးရွားမှု၊ ပျက်စီးဆုံးရွားမှု၊ ဒဏ်ရာရရှိမှု၊ ဖျားနာမှု၊ သေဆုံးမှု သို့မဟုတ် ပစ္စည်းပျက်စီးဆုံးရွားမှုအတွက်မဆို တာဝန်ယူမှုအားလုံးကို ငြင်းဆိုပါသည်။ ဥပဒေအရ တာဝန်ယူမှုကို ချန်လှပ်ရန် အခြားနည်းဖြင့် ခွင့်ပြုထားခြင်းမရှိပါ။

မှတ်ပုံတင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ပါဝင်သူအားလုံးသည် တရားဝင်ပါဝင်မှုစွန့်လွှတ်ခြင်းနှင့် တာဝန်ယူမှုရှင်းလင်းချက်ကို လက်ခံပြီး လက်မှတ်ရေးထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။

လိုအပ်သော ကင်းလွတ်ခွင့်ကို တင်သွင်းရန် ပျက်ကွက်ပါက ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ခံရခြင်းနှင့် ပါဝင်ခွင့် ငြင်းပယ်ခံရခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

အားကစားသမားများသည် အောက်ပါတို့ကို ကြိုတွေ့ရပါက ပြိုင်ပွဲကို ချက်ချင်းရပ်တန့်ရမည်-

- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- ပြင်းထန်စွာ မူးဝေခြင်း
- ညှိုးနွမ်းမှု ဆိုးရွားခြင်း
- ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာ
- မည်သည့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်အခြေအနေမဆို

ဆေးအဖွဲ့သည် အားကစားသမားတစ်ဦးအား ပါဝင်ရန် မလိုခြုံဟု ယူဆပါက၊ အားကစားသမား ဖျားနာခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များရှိသည့်ကိစ္စများတွင် ပါဝင်ရန် မလိုခြုံဟု ယူဆပါက ပြိုင်ပွဲမှ ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖယ်ရှားခြင်းသည် သက်ဆိုင်ရာဥပဒေအရ လိုအပ်သည်မှအပ အားကစားသမားအား ငွေပြန်အမ်းခြင်း၊ ပြန်လည်ပေးချေခြင်း သို့မဟုတ် လျော်ကြေးငွေ တစ်စုံတစ်ရာရရှိခွင့်မရှိစေရ။

ထိုသို့သော ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် အပြီးသတ်ဖြစ်သည်။

## 11. ပွဲအခမ်းအနား ပြင်ဆင်မှုများ

စီစဉ်သူသည် ၎င်း၏ တစ်ဦးတည်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့်နှင့် တာဝန်ယူမှုမရှိဘဲ အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည် -

- အပူဖွဲ့စည်းပုံများကို ပြုပြင်ပါ
- အရည်အချင်းစစ်စနစ်များကို ပြုပြင်ပါ
- စတင်ခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ပြုပြင်ပါ
- ပါဝါဇန် အပြင်အဆင်များကို ချိန်ညှိပါ
- အချိန်ဇယားများကို ချိန်ညှိပါ
- Power Track ရဲ့အပိုင်းတွေကို ပြုပြင်ပါ

ထိုကဲ့သို့ ပြောင်းလဲမှုများကို ဘေးကင်းရေး၊ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု သို့မဟုတ် ရာသီဥတုဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်များအတွက် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

## 12. မမျှော်လင့်ထားသော အခြေအနေ

စီစဉ်သူများသည် ၎င်းတို့၏ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော ထိန်းချုပ်မှုထက် ကျော်လွန်သော အခြေအနေများကြောင့် သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေးကို ကာကွယ်ရန်၊ ဥပဒေလိုအပ်ချက်များကို လိုက်နာရန် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု ကန့်သတ်ချက်များကို ဖြေရှင်းရန် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ လိုအပ်သည့်အခါတွင် ပြိုင်ပွဲအားလုံး သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း၊ ဆိုင်းငံ့ခြင်း၊ တိုတောင်းစေခြင်း၊ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ဖျက်သိမ်းခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၎င်းတို့တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည် -

- အစွန်းရောက်ရာသီဥတု
- အများပြည်သူလိုခြုံရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများ
- အစိုးရ၏ ကန့်သတ်ချက်များ
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ
- မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြစ်ပျက်မှုများ

မည်သည့်အားကစားသမားမျှ ခရီးသွားလာခြင်း၊ နေရာထိုင်ခင်း သို့မဟုတ် အခြားဆက်စပ်ကုန်ကျစရိတ်များ အပါအဝင် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များမှ ပေါ်ပေါက်လာသော တောင်းဆိုမှု မရှိစေရပါ။

### 13. မီဒီယာနှင့် ရုပ်ပုံဆိုင်ရာ မူပိုင်ခွင့်များ

ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့်၊ အားကစားသမားများသည် စီစဉ်သူများနှင့် ၎င်းတို့၏ တွဲဖက်အဖွဲ့အစည်းများအား ပရိုမိုးရှင်း၊ ကုန်သွယ်ရေးနှင့် လူသိရှင်ကြား ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ၎င်းတို့၏ အမည်၊ ရုပ်ပုံ၊ အသံနှင့် ဖျော်ဖြေမှုများကို ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် အခမဲ့ ရိုက်ကူးခွင့်၊ ဓာတ်ပုံရိုက်ခွင့်နှင့် အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုရန် သဘောတူပါသည်။

Red Bull PowerRace နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ပွဲအမည်၊ လိုဂို၊ ပြိုင်ပွဲပုံစံ၊ ဂရပ်ဖစ်များ၊ ဓာတ်ပုံများ၊ ဗီဒီယိုများနှင့် ပရိုမိုးရှင်းပစ္စည်းများ အပါအဝင် ဉာဏပစ္စည်းဆိုင်ရာ မူပိုင်ခွင့်အားလုံးသည် စီစဉ်သူနှင့်/သို့မဟုတ် လိုင်စင်ရရှိသူ၏ သီးသန့်ပိုင်ဆိုင်မှုအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေပါသည်။ အားကစားသမားများသည် အထက်ဖော်ပြပါ ကြိုတင်ရေးသားထားသော သဘောတူညီချက်မရှိဘဲ စပွန်ဆာပေးခြင်း၊ ထောက်ခံခြင်း၊ မိတ်ဖက် သို့မဟုတ် အခြားကုန်သွယ်ရေးဆက်ဆံရေးကို ဆိုလိုသည့် မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ထိုကဲ့သို့သော မူပိုင်ခွင့်များကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်ထုတ်လုပ်ခြင်း မပြုရပါသည်။

### 14. နောက်ဆုံးအာဏာပိုင်

ပြိုင်ပွဲဒါရိုက်တာနှင့် အကြီးအကဲဒိုင်လူကြီးများသည် အားကစားကိစ္စအားလုံးအပေါ် နောက်ဆုံးအာဏာကို ထိန်းသိမ်းထားရှိသည်။

ပြိုင်ပွဲစီမံခန့်ခွဲမှုမှ ချမှတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်အားလုံးသည် အပြီးသတ်ဖြစ်ပြီး စည်းနှောင်မှုရှိသည်။

ကန့်ကွက်မှုတစ်စုံတစ်ရာကို ကနဦးရလဒ်ကြေငြာပြီး မိနစ်သုံးဆယ် (30) အတွင်း စာဖြင့်တင်ပြရမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်ပျက်ကွက်ပါက အားကစားသမားသည် ရလဒ် သို့မဟုတ် ဆက်စပ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို စိန်ခေါ်ပိုင်ခွင့်ကို စွန့်လွှတ်ရမည်။

သိသာထင်ရှားသော အမှားအယွင်း၊ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှု၊ အချိန်ပြဿနာ၊ ဗီဒီယိုအထောက်အထား၊ စည်းမျဉ်းချိုးဖောက်မှု၊ လိမ်လည်မှု သို့မဟုတ် အခြားကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော အကြောင်းပြချက်များရှိပါက စီစဉ်သူသည် ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ပြစ်ဒဏ်များ၊ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ပြင်ဆင်နိုင်သည်။



# **ATURAN & PERATURAN KOMPETISI**

**Tahun 2026**

VERSI 1.1  
JUNI 2026

## TUJUAN DOKUMEN INI

Red Bull PowerRace adalah kompetisi balap kebugaran yang menggabungkan kecepatan, daya tahan, dan kebugaran fungsional.

Tujuan dari Peraturan dan Ketentuan Kompetisi ini ("Peraturan Kompetisi") adalah untuk memastikan lingkungan kompetisi yang adil, aman, transparan, dan terstandarisasi bagi semua peserta di semua negara peserta.

Semua atlet, juri, petugas, dan staf acara wajib mematuhi peraturan ini.

Partisipasi dalam Red Bull PowerRace berarti menerima Peraturan Kompetisi ini, Surat Pernyataan Pelepasan Tanggung Jawab resmi, Penafian Kewajiban, dan Syarat & Ketentuan Acara, yang masing-masing diubah atau ditambah oleh Penyelenggara dari waktu ke waktu.

## DEFINISI ISTILAH

- Lokasi Acara: seluruh lokasi termasuk arena olahraga dan area penonton.
- Tempat Olahraga: bagian dari Tempat Acara; hanya dapat diakses oleh atlet.
- Power Track: lintasan lari / jalur lari melingkar
- Zona Kekuatan: area latihan tempat semua atlet dari setiap babak melakukan latihan.
- Power Station: area tempat para atlet melakukan ketiga latihan di Power Race Mats.
- Latihan: satu set push-up | satu set sit-up | satu set squat
- Babak Penyisihan: babak kualifikasi | Heats
- Pertarungan Nasional: babak final di setiap ajang nasional
- Final Internasional: undangan bagi pria & wanita peringkat terbaik dari setiap ajang nasional.
- Penyelenggara: mitra acara dan perwakilan resmi, termasuk afiliasi, agen, Para kontraktor yang terlibat dalam pengorganisasian dan pengoperasian acara Red Bull PowerRace .

## DAFTAR ISI

|        |                                                              |    |
|--------|--------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | TUJUAN KOMPETISI .....                                       | 4  |
| 2.     | MANAJEMEN PERSAINGAN .....                                   | 4  |
| 3.     | TUJUAN KOMPETISI .....                                       | 4  |
| 4.     | STRUKTUR PERSAINGAN .....                                    | 5  |
| 4.1.   | ACARA NASIONAL .....                                         | 5  |
| 4.1.1. | Kualifikasi Nasional .....                                   | 5  |
| 4.1.2. | Pertarungan Nasional .....                                   | 6  |
| 4.2.   | FINAL INTERNASIONAL .....                                    | 6  |
| 4.2.1. | Babak Pertama Internasional .....                            | 7  |
| 4.2.2. | Semifinal Internasional .....                                | 7  |
| 4.2.3. | Final Internasional – Babak Champions .....                  | 7  |
| 4.2.4. | Peringkat Tim Campuran (hanya di Final Internasional!) ..... | 8  |
| 5.     | SEGMENT BALAPAN .....                                        | 8  |
| 5.1.   | STANDAR RESMI GERAKAN .....                                  | 8  |
| 5.1.1. | BERLARI Segmen .....                                         | 9  |
| 5.1.2. | Standar Gerakan Resmi: PUSH-UP .....                         | 9  |
| 5.1.3. | Standar Gerakan Resmi: SIT-UP .....                          | 10 |
| 5.1.4. | Standar Gerakan Resmi: SQUAT .....                           | 12 |
| 6.     | ALUR BALAP .....                                             | 13 |
| 6.1.   | PENDAFTARAN .....                                            | 13 |
| 6.2.   | PROSEDUR & PEMERIKSAAN PRA-MULAI .....                       | 13 |
| 6.3.   | MEMULAI PROSEDUR .....                                       | 14 |
| 6.4.   | PENGHITUNGAN PUTARAN .....                                   | 14 |
| 6.5.   | TRANSISI ANTAR SEGMENT BALAPAN .....                         | 14 |
| 6.6.   | FINISH BALAPAN .....                                         | 14 |
| 7.     | PENILAIAN & PENGATURAN WAKTU .....                           | 15 |
| 7.1.   | PENILAIAN POWER STATION .....                                | 15 |
| 7.2.   | PENCATATAN WAKTU .....                                       | 15 |
| 7.3.   | DISKUALIFIKASI .....                                         | 15 |
| 8.     | PAKAIAN & PERALATAN ATLET .....                              | 16 |
| 8.1.   | PERALATAN WAJIB: .....                                       | 16 |
| 8.2.   | TIDAK DIIZINKAN: .....                                       | 16 |
| 9.     | PERILAKU ATLET .....                                         | 16 |

|      |                                  |    |
|------|----------------------------------|----|
| 9.1. | PERILAKU ATLET .....             | 16 |
| 9.2. | PERILAKU TERLARANG .....         | 17 |
| 10.  | ATURAN MEDIS & KESELAMATAN ..... | 17 |
| 11.  | MODIFIKASI ACARA .....           | 18 |
| 12.  | KEADAAN KAHAR .....              | 18 |
| 13.  | WEWENANG AKHIR .....             | 18 |

## **1. TUJUAN KOMPETISI**

Red Bull PowerRace adalah kompetisi balap kebugaran yang dirancang untuk mengidentifikasi atlet tercepat, terkuat, dan terlengkap melalui kombinasi kecepatan lari, daya tahan, dan kebugaran fungsional.

Semua atlet memulai perjalanan mereka di Babak Kualifikasi pada ajang Red Bull PowerRace nasional masing-masing .

Para atlet berkompetisi dalam babak penyisihan berdasarkan jenis kelamin, dengan pria dan wanita berlomba secara terpisah. Tujuan setiap atlet adalah menyelesaikan perlombaan dalam waktu tercepat dan, idealnya, memenangkan babak penyisihan mereka.

Pemenang dari setiap Babak Kualifikasi otomatis melaju ke Babak Nasional. Peserta Babak Nasional kemudian dilengkapi oleh atlet tercepat yang tersisa dari semua Babak Kualifikasi, terlepas dari penugasan babak tersebut.

National Showdown merupakan balapan final dan penentu dalam ajang ini. Pemenang National Showdown putra dan putri dinobatkan sebagai Juara Nasional Red Bull PowerRace .

Selain peringkat keseluruhan, daftar hasil resmi akan mencakup klasifikasi kelompok usia untuk 40+ tahun, 50+ tahun, dan 60+ tahun.

Dua belas (12) pria dan dua belas (12) wanita peringkat teratas dari setiap acara nasional berhak mengikuti Final Internasional Red Bull PowerRace .

Atlet yang lolos kualifikasi akan mewakili negaranya di Final Internasional dan menerima undangan yang mencakup biaya pendaftaran acara, akomodasi, dan dukungan perjalanan sebagaimana ditentukan oleh Penyelenggara.

Di Final Internasional, para atlet akan berkompetisi melalui Babak Kualifikasi, Semifinal, dan Final, untuk menentukan Juara Internasional Red Bull PowerRace.

Selain gelar individu, negara-negara mengumpulkan poin melalui atlet mereka yang lolos kualifikasi. Berdasarkan hasil ini, Final Internasional juga akan menobatkan Tim Nasional Terbaik, yang mengakui negara PowerRace terkuat secara keseluruhan .

## **2. MANAJEMEN PERSAINGAN**

Acara ini dikelola oleh:

- Direktur Acara
- Direktur Kompetisi
- Hakim Ketua
- Hakim Zona Kekuasaan
- Tim Pencatat Waktu
- Tim Medis

Direktur Kompetisi dan Ketua Juri bertanggung jawab untuk menegakkan peraturan ini.

Semua keputusan yang dibuat oleh Direktur Kompetisi dan Ketua Juri bersifat final.

## **3. TUJUAN KOMPETISI**

Tujuan dari kompetisi ini adalah untuk menyelesaikan tujuh (7) segmen yang ditentukan dalam urutan yang benar, pelaksanaan yang benar, jumlah latihan yang benar dan mencapai waktu lomba keseluruhan tercepat. Kompetisi ini menggabungkan performa lari dengan kapasitas kebugaran fungsional. Atlet harus mengelola kecepatan, daya tahan, kelelahan, pengaturan tempo, dan pelaksanaan latihan sepanjang perlombaan.

Perlombaan ini terdiri dari empat (4) segmen lari masing-masing 400 meter dan tiga (3) set latihan beban tubuh yang terdiri dari Push-Up, Sit-Up dan Squat.

Atlet harus menyelesaikan ketujuh segmen lomba sesuai urutan yang ditentukan. Segmen tidak boleh diubah dan tidak ada segmen yang boleh dilewati. Setiap latihan harus diselesaikan sebelum atlet diizinkan untuk melanjutkan ke segmen lari berikutnya.

Hanya pengulangan yang dilakukan sesuai dengan Standar Gerakan Resmi yang akan dihitung dan disetujui oleh setiap Juri Power Stasion (bendera hijau).

Waktu resmi perlombaan seorang atlet dimulai dengan aba-aba start dan berakhir ketika atlet melewati garis finis setelah menyelesaikan semua segmen perlombaan yang dibutuhkan.

Atlet diberi peringkat berdasarkan waktu finis resmi mereka. Atlet dengan waktu valid tercepat berada di peringkat teratas di atas semua atlet lainnya.

## **4. STRUKTUR PERSAINGAN**

### **4.1. ACARA NASIONAL**

#### **4.1.1. Kualifikasi Nasional**

Kualifikasi Nasional adalah tahap pertama dari setiap Ajang Nasional Red Bull PowerRace .

Semua atlet yang terdaftar akan dimasukkan ke dalam Babak Kualifikasi oleh Panitia Perlombaan sebelum acara berlangsung.

Jumlah peserta dalam babak kualifikasi dapat bervariasi tergantung pada tempat penyelenggaraan, kapasitas acara, dan jumlah total peserta. Biasanya, babak kualifikasi terdiri dari 10 hingga 25 atlet.

Susunan babak kualifikasi dan alokasi atlet ditentukan sepenuhnya oleh Komite Perlombaan. Babak kualifikasi yang telah ditetapkan bersifat final dan tidak dapat digugat atau diubah atas permintaan peserta.

Para atlet akan diberitahu mengenai babak kualifikasi yang telah ditentukan sebelum dimulainya acara dan bertanggung jawab untuk melapor ke area tunggu yang telah ditetapkan tepat waktu.

Setiap babak kualifikasi dimulai secara bersamaan dan dilaksanakan sesuai dengan Peraturan Kompetisi.

Tujuan Kualifikasi Nasional adalah agar para atlet mencapai waktu lomba tercepat. Para atlet berkompetisi melawan waktu dan juga melawan peserta lain dalam kelompok masing-masing.

Atlet diberi peringkat berdasarkan waktu finis resmi mereka.

Kualifikasi untuk National Showdown ditentukan sebagai berikut:

- Pemenang dari setiap Babak Kualifikasi otomatis lolos ke Babak Nasional.
- Tempat tambahan diberikan kepada atlet tercepat di semua babak kualifikasi yang tidak memenangkan babak mereka.
- 

Panitia penyelenggara berhak untuk menyesuaikan jumlah atlet yang lolos kualifikasi tergantung pada ukuran dan kebutuhan operasional acara tersebut.

#### **4.1.2. Pertarungan Nasional**

National Showdown adalah tahap final dari acara Red Bull PowerRace National.

Babak National Showdown terdiri dari semua pemenang babak kualifikasi, ditambah dengan atlet tercepat yang tersisa dari babak kualifikasi nasional.

Jumlah atlet yang berkompetisi di National Showdown pada umumnya akan sesuai dengan ukuran babak kualifikasi standar, kecuali ditentukan lain oleh penyelenggara.

Babak National Showdown mengikuti format balapan, aturan kompetisi, dan prosedur penjurian yang sama dengan Babak Kualifikasi Nasional.

Para atlet berkompetisi secara langsung untuk menentukan peringkat akhir acara tersebut.

Ajang National Showdown menentukan Juara Nasional Red Bull PowerRace resmi dan peringkat akhir untuk kategori putra dan putri.

Dua belas (12) atlet peringkat tertinggi di kategori Putra dan dua belas (12) atlet peringkat tertinggi di kategori Putri dari National Showdown berhak mengikuti Final Internasional Red Bull PowerRace .

Atlet yang memenuhi syarat berhak mewakili negara tempat mereka meraih kualifikasi, tanpa memandang kewarganegaraan, status warga negara, atau negara tempat tinggal mereka.

Warga negara asing, ekspatriat, dan penduduk internasional yang lolos melalui Ajang Nasional akan mewakili negara tuan rumah masing-masing di Final Internasional.

Dengan syarat partisipasi dikonfirmasi, atlet yang memenuhi syarat akan secara resmi dinominasikan ke tim nasional negara tempat mereka mengikuti ajang kualifikasi dan diundang untuk berkompetisi di Final Internasional Red Bull PowerRace .

#### **4.2. FINAL INTERNASIONAL**

Red Bull PowerRace adalah puncak acara musim Red Bull PowerRace, yang merayakan para atlet terbaik dari setiap Ajang Nasional dan menyatukan mereka untuk menentukan juara utama dan yang terbaik dari yang terbaik.

Kecuali dinyatakan lain, peraturan kompetisi, segmen lomba, standar gerakan, prosedur penjurian, dan peraturan keselamatan yang sama seperti yang diterapkan pada Acara Nasional akan berlaku untuk Final Internasional.

Final Internasional mencakup kompetisi individu untuk pria dan wanita, serta Peringkat Tim Campuran secara keseluruhan.

Hanya atlet yang telah lolos kualifikasi melalui ajang Nasional Red Bull PowerRace yang berhak untuk berpartisipasi dalam Final Internasional Red Bull PowerRace .

Atlet yang lolos ke Final Internasional wajib mengkonfirmasi partisipasi mereka dalam batas waktu yang dikomunikasikan oleh Penyelenggara.

Apabila atlet yang memenuhi syarat menolak berpartisipasi, gagal mengkonfirmasi partisipasi, mengundurkan diri, mengalami cedera, atau karena alasan lain tidak dapat berpartisipasi, Penyelenggara berhak untuk mengalokasikan posisi kosong tersebut kepada atlet lain.

Atlet pengganti akan dipilih berdasarkan hasil resmi National Showdown dari ajang nasional masing-masing. Tempat kualifikasi tambahan akan ditawarkan dalam urutan menurun berdasarkan peringkat National Showdown hingga posisi yang kosong terisi.

Penyelenggara berhak menentukan alokasi akhir posisi pengganti. Semua keputusan mengenai penggantian atlet bersifat final.

Atlet yang lolos kualifikasi untuk Final Internasional Red Bull PowerRace tetapi memilih untuk tidak berpartisipasi, gagal mengkonfirmasi partisipasi, mengundurkan diri, atau karena alasan lain tidak dapat hadir, tidak berhak atas kompensasi finansial, pembayaran tunai, penggantian biaya, atau pertimbangan lain apa pun sebagai pengganti partisipasi.

Kualifikasi untuk Final Internasional bersifat pribadi, tidak dapat dipindahtangankan, dan tidak dapat ditukar, ditebus, atau dikonversi menjadi uang tunai, hadiah, atau bentuk kompensasi lainnya.

Red Bull PowerRace International ditentukan melalui tiga putaran kompetisi.

#### **4.2.1. Babak Pertama Internasional**

Pada Babak Pertama, semua atlet yang memenuhi syarat berkompetisi dalam empat (4) heat yang telah ditentukan sebelumnya. Setiap heat terdiri dari dua belas (12) atlet, yang akan dikonfirmasi kemudian oleh Penyelenggara.

Babak penyisihan disusun oleh Komite Balap berdasarkan waktu kualifikasi yang dicapai atlet selama hasil National Showdown masing-masing.

Tujuan setiap atlet adalah memenangkan babak penyisihan atau mencapai waktu tercepat. Waktu lomba tidak hanya digunakan untuk menentukan kualifikasi ke Semi-Final, tetapi juga berkontribusi pada peringkat akhir atlet dan akumulasi poin untuk Kejuaraan Tim Campuran.

Sebanyak dua puluh empat (24) atlet lolos ke Semi-Final. Kualifikasi ke Semi-Final ditentukan sebagai berikut:

- Pemenang dari setiap babak penyaringan putaran pertama otomatis lolos ke babak Semifinal.
- Tempat Semi-Final yang tersisa diberikan kepada dua puluh (20) pemenang non-heat tercepat di seluruh heat Babak Pertama .

#### **4.2.2. Semifinal Internasional**

Semifinal terdiri dari dua (2) heat dengan masing-masing dua belas (12) atlet. Heat disusun oleh Panitia Lomba berdasarkan waktu putaran pertama atlet.

Sebanyak dua belas (12) atlet lolos ke babak Final “babak juara”. Kualifikasi ke Final ditentukan sebagai berikut:

- Pemenang dari setiap babak Semifinal otomatis lolos ke Final.
- Tempat Final yang tersisa diberikan kepada sepuluh (10) atlet tercepat di kedua babak Semi-Final.

#### **4.2.3. Final Internasional – Babak Juara**

Babak Final menentukan Juara Red Bull PowerRace International.

Babak Final terdiri dari satu (1) heat untuk dua belas (12) atlet yang lolos kualifikasi dari Semi-Final.

Atlet yang pertama kali melewati garis finis, setelah menyelesaikan semua segmen yang dibutuhkan (Power Track dan Power Stations) sesuai dengan peraturan resmi, dinyatakan sebagai Juara Internasional Red Bull PowerRace di kategori masing-masing.

Juara Internasional terpisah akan dinobatkan untuk kompetisi putra dan putri.

#### 4.2.4. Peringkat Tim Campuran (hanya di Final Internasional!)

Selain kompetisi individu, Final Internasional juga mencakup Peringkat Tim Campuran.

Setiap tim nasional campuran yang berpartisipasi terdiri dari atlet putra dan putri yang memenuhi syarat.

Para atlet lolos kualifikasi dan mewakili tim nasional negara tempat mereka memperoleh kualifikasi di ajang Red Bull PowerRace National Event.

Perwakilan didasarkan pada ajang kualifikasi dan bukan pada kewarganegaraan, status warga negara, atau negara tempat tinggal atlet. Warga negara asing, ekspatriat, dan penduduk internasional yang lolos melalui Ajang Nasional akan mewakili negara tuan rumah masing-masing di Final Internasional.

Atlet mencetak poin untuk tim mereka sesuai dengan posisi akhir mereka di setiap putaran kompetisi. Poin dari kompetisi putra dan putri digabungkan menjadi satu peringkat tim keseluruhan.

Tidak akan ada Kejuaraan Tim Putra atau Kejuaraan Tim Putri yang terpisah.

Negara dengan total poin kumulatif tertinggi setelah selesainya Final Internasional akan dinobatkan sebagai Juara Tim Campuran Red Bull PowerRace .

### 5. SEGMENT BALAP



Red Bull PowerRace terdiri dari tujuh (7) segmen balapan berturut-turut yang terdiri dari empat (4) segmen lari dan tiga (3) segmen latihan.

Segmen lari diselesaikan di lintasan lari yang telah ditentukan, yaitu Power Track. Setiap segmen lari memiliki jarak total 400 meter . Tergantung pada tempat penyelenggaraan acara, lintasan lari dapat terdiri dari satu atau beberapa putaran, dengan ketentuan bahwa jarak total setiap segmen lari sama dengan 400 meter .

Segmen latihan diselesaikan dalam Zona Daya yang telah ditentukan.

Zona Kekuatan terdiri dari latihan beban tubuh berikut: Push-Up, Sit-Up, Squat.

| URUTAN LATIHAN | BERLARI   | PUSH-UP     | BERLARI   | SIT-UP      | BERLARI   | SQUAT       | BERLARI   |
|----------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| <b>PRIA</b>    | 400 meter | 40 Repetisi | 400 meter | 40 Repetisi | 400 meter | 40 Repetisi | 400 meter |
| <b>WANITA</b>  | 400 meter | 30 Repetisi | 400 meter | 30 Repetisi | 400 meter | 30 Repetisi | 400 meter |

#### 5.1. STANDAR RESMI PERGERAKAN

Sebagai kompetisi olahraga internasional, Red Bull PowerRace menerapkan standar gerakan yang terstandarisasi untuk semua latihan.

Standar ini memastikan persaingan yang adil, penilaian yang konsisten, dan perbandingan hasil di semua ajang di seluruh dunia, termasuk Peringkat Dunia Red Bull PowerRace .

### 5.1.1. Segmen LARI

Keempat (4) segmen lari masing-masing terdiri dari 400 meter dan dapat terdiri dari satu atau beberapa putaran. 400 meter tersebut mencakup rute antara lintasan lari (Power Track) dan area latihan (Power Zone), termasuk akses ke dan keberangkatan dari stasiun yang ditentukan (Power Stations).

Setiap segmen lari harus diselesaikan di jalur lari yang telah ditentukan oleh Penyelenggara. Tergantung pada tempatnya, jalur lari dapat terdiri dari satu atau beberapa putaran, dengan ketentuan bahwa total jarak setiap segmen lari sama dengan 400 meter .

Atlet wajib tetap berada di jalur lomba yang telah ditentukan dan mengikuti rute yang telah ditetapkan setiap saat. Memotong jalur, mengambil jalan pintas, atau sengaja meninggalkan rute yang ditandai dilarang. Atlet bertanggung jawab untuk mengikuti semua penanda jalur dan instruksi yang dikeluarkan oleh panitia penyelenggara.

Atlet harus berkompetisi dengan aman, adil, dan penuh hormat. Sengaja menghalangi, memblokir, mendorong, menahan, membahayakan, atau mengganggu atlet lain dilarang. Semua atlet diharapkan menghormati kesehatan, keselamatan, dan hak kompetisi yang adil dari peserta lainnya.

Pelanggaran dapat mengakibatkan penalti waktu atau diskualifikasi atas kebijakan Ketua Juri.

Panitia berhak untuk mengubah bagian-bagian dari rute lari karena alasan keselamatan, operasional, atau terkait cuaca .

### 5.1.2. Standar Gerakan Resmi: PUSH-UP

Push-up yang benar adalah latihan beban tubuh di mana Anda menurunkan tubuh dari posisi plank ke lantai secara terkontrol, lalu mendorong diri kembali ke atas. Mempertahankan keselarasan tubuh yang benar dan rentang gerak penuh sangat penting.

#### Posisi Awal

- Letakkan kedua tangan sedikit lebih lebar dari lebar bahu di lantai.
- Lengan lurus, bahu berada di atas tangan.
- Kaki diluruskan, kedua kaki rapat atau sedikit terpisah.
- Tubuh membentuk garis lurus dari kepala hingga tumit.
- Kencangkan otot inti dan bokong, pandangan sedikit ke depan/bawah.

#### Fase Penurunan

- Tekuk siku dan turunkan tubuh dengan gerakan terkontrol.
- Siku harus mengarah sedikit ke belakang (sekitar 30–45° dari tubuh).
- Turunkan peti hingga berada tepat di atas lantai.

## Fase Naik

- Dorong tubuh kembali ke atas menggunakan dada, bahu, dan lengan.
- Kedua lengan harus hampir sepenuhnya terentang di bagian atas.
- Pertahankan ketegangan tubuh sepanjang gerakan.



Gambar C) Posisi Awal & Akhir



Gambar D) Fase Penurunan

Gerakan push-up hanya dihitung jika tubuh bergerak turun dan naik sebagai satu kesatuan yang lurus.

| <b>Kriteria Utama untuk Push-Up yang Benar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kesalahan Umum</b>                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tubuh tetap lurus sepanjang gerakan (tidak ada pinggul yang melorot atau terangkat).</li> <li>○ Dada turun dengan jelas ke arah lantai (rentang gerak penuh).</li> <li>○ Lengan-lengan tersebut terentang lagi di bagian atas.</li> <li>○ Gerakannya terkontrol, tanpa memantul atau menggunakan momentum.</li> <li>○ Kepala tetap dalam posisi netral sejajar dengan tulang belakang.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pinggul kendur atau terangkat terlalu tinggi.</li> <li>○ Siku yang terlalu melebar ke luar (memberi tekanan pada bahu).</li> <li>○ Melakukan pengulangan sebagian saja.</li> <li>○ Membiarkan kepala terkulai.</li> </ul> |

### 5.1.3. Standar Gerakan Resmi: SIT-UP

Gerakan sit-up yang benar adalah latihan beban tubuh di mana seseorang mengangkat tubuh bagian atasnya dari posisi berbaring telentang ke posisi tegak atau duduk dengan mengencangkan otot perut, lalu menurunkan tubuh kembali ke posisi awal dengan cara yang terkontrol.

#### Posisi Awal

- Berbaringlah telentang di lantai atau di atas matras olahraga.
- Lutut ditekuk, biasanya sekitar 90 derajat.
- Kaki tetap rata di lantai dan tidak boleh dipegang atau ditahan.
- Tangan biasanya disilangkan di dada, diletakkan di samping atau di belakang kepala, atau dipegang di samping tubuh.
- Tulang belikat dan punggung bawah menyentuh lantai.

#### Gerakan ke Atas

- Kencangkan otot perut untuk mengangkat tubuh bagian atas.
- Angkat tubuh bagian atas hingga mencapai posisi tegak atau duduk, atau hingga siku mencapai atau melewati lutut (tergantung pada standar spesifiknya).

#### Gerakan ke Bawah

- Turunkan kembali tubuh bagian atas dengan gerakan terkontrol.

#7384181v3

- Tulang belikat harus menyentuh lantai sebelum pengulangan berikutnya dimulai.



Gambar E) Posisi Awal & Akhir



Gambar F) Gerakan ke Atas

Satu gerakan sit-up dihitung ketika tubuh bergerak dari posisi berbaring telentang ke posisi tegak dan kembali lagi dengan kontrol yang tepat dan rentang gerak penuh.

| <b>Kriteria Utama untuk Melakukan Sit-Up dengan Benar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Kesalahan Umum</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gerakan dimulai dari posisi berbaring sepenuhnya.</li> <li>○ Tubuh diangkat cukup tinggi untuk memenuhi posisi tegak yang dibutuhkan.</li> <li>○ Tulang belikat kembali menyentuh lantai di antara setiap repetisi.</li> <li>○ Gerakannya terkontrol tanpa momentum yang berlebihan.</li> <li>○ Kaki tetap bersentuhan dengan lantai selama latihan.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tidak menurunkan bahu sepenuhnya hingga menyentuh lantai.</li> <li>○ Menggunakan ayunan atau momentum yang berlebihan.</li> <li>○ Menarik leher dengan kuat saat tangan berada di belakang kepala.</li> <li>○ Membiarkan kaki terangkat dari lantai.</li> </ul> |

#### 5.1.4. Standar Gerakan Resmi: SQUAT

Squat yang benar adalah latihan beban tubuh atau beban tambahan di mana seseorang menurunkan tubuhnya dengan menekuk pinggul dan lutut dari posisi berdiri hingga paha setidaknya sejajar dengan lantai, lalu kembali ke posisi berdiri sambil mempertahankan keselarasan dan kontrol tubuh yang tepat.

##### Posisi Awal

- Berdiri tegak dengan kaki selebar bahu.
- Jari-jari kaki mungkin sedikit mengarah ke luar (sekitar 10–30 derajat).
- Jaga dada tetap tegak dan punggung lurus.
- Lengan dapat direntangkan ke depan atau diletakkan dengan nyaman untuk menjaga keseimbangan.

##### Fase Penurunan

- Mulailah gerakan dengan mendorong pinggul ke belakang dan menekuk lutut.
- Turunkan tubuh dengan gerakan terkontrol.
- Jaga agar tumit tetap menempel di tanah dan lutut bergerak searah dengan jari kaki.
- Lanjutkan menurunkan tubuh hingga paha setidaknya sejajar dengan lantai atau sedikit di bawahnya.

##### Fase Naik

- Dorong melalui tumit untuk meluruskan pinggul dan lutut.
- Kembali ke posisi berdiri tegak sepenuhnya.
- Pinggul dan lutut harus sepenuhnya lurus di posisi atas.



Gambar G) Posisi Awal & Akhir



Gambar H) Fase Penurunan

Gerakan squat dianggap sah jika tubuh diturunkan dari posisi berdiri hingga setidaknya setinggi paha, lalu kembali ke posisi berdiri tegak dengan kontrol dan keseimbangan yang tepat.

| <b>Kriteria Utama untuk Squat yang Benar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kesalahan Umum</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gerakan dimulai dari posisi berdiri tegak sepenuhnya.</li> <li>○ Pinggul turun hingga paha setidaknya sejajar dengan lantai.</li> <li>○ Tumit tetap berada di tanah sepanjang gerakan.</li> <li>○ Lutut bergerak sejajar dengan jari kaki.</li> <li>○ Punggung tetap netral dan dada tetap tegak.</li> <li>○ Gerakannya terkontrol dan seimbang.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lutut menekuk ke dalam.</li> <li>○ Tumit terangkat dari lantai.</li> <li>○ Membulatkan punggung bagian bawah.</li> <li>○ Tidak berjongkok cukup dalam (rentang gerak parsial).</li> <li>○ Membungkuk terlalu jauh ke depan.</li> </ul> |

## **6. ALIRAN BALAP**

Rangkaian lomba harus diselesaikan sesuai urutan yang telah ditentukan. Atlet tidak diperbolehkan untuk melewati, mempersingkat, atau mengubah segmen lomba apa pun.

Sebelum dimulainya setiap babak, setiap atlet akan diberi Stasiun Kekuatan khusus di dalam Zona Kekuatan. Atlet harus menyelesaikan semua repetisi latihan di Stasiun Kekuatan yang telah ditentukan dan tidak boleh berpindah stasiun kecuali diinstruksikan oleh petugas.

Waktu resmi perlombaan atlet dimulai dengan sinyal start dan berakhir ketika atlet melewati garis finis setelah berhasil menyelesaikan ketujuh (7) segmen perlombaan sesuai dengan peraturan ini.

Atlet yang secara sukarela mengundurkan diri dari kompetisi atau tidak mampu menyelesaikan perlombaan akan dicatat sebagai Tidak Selesai (DNF).

Atlet diperbolehkan untuk menghentikan, menjeda, atau beristirahat kapan saja selama pelaksanaan segmen latihan. Tidak ada batasan jumlah atau durasi istirahat tersebut.

Namun, waktu resmi perlombaan terus berjalan tanpa gangguan sepanjang kompetisi, termasuk semua segmen lari, segmen latihan, transisi, dan periode istirahat yang diambil oleh atlet.

### **6.1. PENDAFTARAN**

Pendaftaran harus diselesaikan secara online sebelum acara berlangsung. Pendaftaran di tempat mungkin ditawarkan, tergantung ketersediaan tempat yang tersisa.

Pendaftaran hanya akan dianggap sah setelah biaya pendaftaran yang berlaku telah dibayar penuh.

Semua atlet wajib mengisi dan menerima Surat Pernyataan Pelepasan Tanggung Jawab, Penafian Kewajiban, dan Syarat & Ketentuan Acara resmi sebagai bagian dari proses pendaftaran.

Sebelum perlombaan, para atlet harus mengambil paket perlombaan mereka, yang meliputi:

- Nomor peserta resmi (nomor start)
- Chip pengukur waktu resmi
- Informasi acara dan materi lomba

Hanya atlet terdaftar dengan nomor peserta dan chip pengukur waktu yang valid yang diizinkan untuk memulai perlombaan.

Pendaftaran memberikan akses kepada atlet ke area acara dan Red Bull PowerRace Lounge. Akses terbatas hanya untuk atlet yang terdaftar dan tidak dapat dialihkan.

Penyelenggara berhak untuk memverifikasi identitas peserta kapan saja . dan untuk mengecualikan, mendiskualifikasi, atau mengeluarkan peserta mana pun yang memberikan informasi atau dokumen palsu, tidak akurat, atau menyesatkan.

Chip pencatat waktu resmi akan dikumpulkan oleh panitia penyelenggara setempat setelah perlombaan atau harus dikembalikan oleh atlet. Penyelenggara berhak menagih kembali kepada atlet biaya yang wajar untuk mengganti atau memperbaiki chip pengatur waktu yang hilang, rusak, atau tidak dikembalikan.

### **6.2. PROSEDUR & PEMERIKSAAN PRA-MULAI**

Atlet wajib melapor ke Area Pra-Start yang telah ditentukan selambat-lambatnya sepuluh (10) menit sebelum waktu start yang telah ditentukan. Atlet yang gagal melapor tepat waktu dapat dikeluarkan dari babak perlombaan tanpa hak untuk pengembalian dana, penggantian biaya, atau kompensasi, kecuali sebagaimana diatur oleh hukum yang berlaku.

Sebelum memasuki area start, semua atlet akan menjalani pemeriksaan peralatan wajib oleh petugas acara. Atlet harus mengenakan nomor dada resmi mereka dengan jelas terlihat dan mengenakan chip waktu resmi dengan benar sesuai instruksi dari Penyelenggara.

#7384181v3

### 6.3. MULAI PROSEDUR

Semua babak penyisihan dimulai dengan start massal. Karena keterbatasan lokasi, area start mungkin tidak dapat menampung semua atlet di barisan depan. Oleh karena itu, posisi start dialokasikan berdasarkan urutan kedatangan di area start yang telah ditentukan.

Prosedur memulai terdiri dari:

- Susunan atlet
- Instruksi terakhir
- Peringatan 30 detik
- Peringatan 10 detik
- Sinyal mulai resmi

Para atlet harus mematuhi semua instruksi yang diberikan oleh petugas lomba selama prosedur start.

Kesalahan start dapat mengakibatkan penalti. Kesalahan start berulang dapat mengakibatkan diskualifikasi.

### 6.4. PENGHITUNGAN PUTARAN

Tergantung pada tata letak tempat perlombaan, segmen lari 400 meter dapat dibagi menjadi beberapa putaran (misalnya 4×100 meter).

Merupakan tanggung jawab penuh setiap atlet untuk menghitung dan menyelesaikan jumlah putaran yang dibutuhkan serta jarak penuh yang ditentukan untuk setiap segmen lari.

Kegagalan menyelesaikan jarak lari penuh, termasuk putaran yang terlewat, putaran yang dipersingkat, atau penyimpangan lain dari jalur yang ditentukan, akan mengakibatkan diskualifikasi, atau hukuman lain yang ditentukan oleh Penyelenggara atau Ketua Juri.

### 6.5. TRANSISI ANTAR SEGMENT BALAPAN

Atlet dapat memasuki Power Station yang telah ditentukan segera setelah menyelesaikan segmen lari sebelumnya.

Setiap atlet diberi Power Station tertentu sebelum dimulainya babak perlombaan. Nomor Power Station yang diberikan sesuai dengan nomor tambahan pada nomor dada atlet dan ditandai dengan jelas di dalam Power Zone.

Atlet wajib melakukan semua repetisi latihan yang ditentukan secara eksklusif di Power Station yang telah ditetapkan. Repetisi yang dilakukan di Power Station lain tidak akan dihitung dan dapat mengakibatkan diskualifikasi.

Atlet dapat memulai pengulangan latihan yang ditentukan atas kebijakan mereka sendiri dan tanpa instruksi dari Juri Power Station.

Namun, atlet hanya boleh meninggalkan Power Station yang telah ditentukan setelah menerima izin dari Juri Power Station (bendera hijau).

Persetujuan juri merupakan konfirmasi resmi bahwa jumlah pengulangan yang sah telah diselesaikan sesuai dengan Standar Gerakan Resmi.

Atlet yang meninggalkan Power Station sebelum menerima izin dapat:

- dipanggil kembali ke stasiun
- didiskualifikasi

### 6.6. GARIS FINISH BALAPAN

#7384181v3

Seorang atlet dianggap telah menyelesaikan perlombaan setelah melewati garis finis setelah berhasil menyelesaikan ketujuh (7) segmen perlombaan dalam urutan yang ditentukan dan sesuai dengan Peraturan Perlombaan ini.

Waktu resmi lomba atlet ditentukan oleh chip pengukur waktu dan dicatat pada saat chip pengukur waktu atlet melewati garis finis.

Dalam hal hasil akhir yang ketat atau keputusan foto finish, waktu akhir (posisi chip waktu) akan menjadi penentu urutan finis atlet dan waktu lomba resmi.

Atlet yang gagal menyelesaikan semua segmen lomba, melakukan latihan yang ditentukan dengan benar, atau mengikuti segmen lomba yang dipersyaratkan tidak akan menerima hasil finis yang sah.

## **7. PENILAIAN & PENCATATAN WAKTU**

### **7.1. PENILAIAN POWER STATION**

Setiap Power Station diawasi oleh seorang Juri Power Station resmi. Juri Power Station bertanggung jawab untuk memverifikasi identitas atlet dan alokasi stasiun, menghitung repetisi, memantau kualitas gerakan, dan memastikan kepatuhan terhadap Standar Gerakan Resmi.

Juri Stasiun Tenaga harus memastikan bahwa atlet hanya melakukan latihan mereka di Stasiun Tenaga yang telah ditentukan dan bahwa nomor Stasiun Tenaga tersebut sesuai dengan nomor pada nomor dada atlet.

Hanya pengulangan yang dilakukan sesuai dengan standar gerakan resmi yang akan dihitung sebagai pengulangan yang sah. Atlet harus tetap berada di Power Station yang telah ditentukan hingga jumlah pengulangan sah yang dibutuhkan telah selesai dan disetujui oleh Juri Power Station.

Juri di Power Station dapat memberikan instruksi dan koreksi lisan jika diperlukan. Pengulangan yang tidak memenuhi Standar Gerakan Resmi tidak akan dihitung dan mungkin perlu diulang oleh atlet.

Keputusan Hakim Pembangkit Listrik mengenai keabsahan gerakan, jumlah pengulangan, dan penyelesaian segmen latihan bersifat final dan mengikat.

Setelah berhasil menyelesaikan segmen latihan, Juri Stasiun Tenaga akan memberikan izin kepada atlet. Hanya setelah menerima izin tersebut, atlet dapat meninggalkan Zona Tenaga dan melanjutkan ke segmen balapan berikutnya.

Atlet yang tidak mampu menyelesaikan segmen latihan tidak diperbolehkan untuk melanjutkan perlombaan dan akan dicatat sebagai Tidak Selesai (DNF).

### **7.2. PENCATATAN WAKTU**

Pencatatan waktu resmi akan dilakukan secara eksklusif oleh sistem pencatatan waktu milik penyelenggara. Jam tangan pribadi, pelacak kebugaran, dan perangkat GPS tidak memiliki status resmi.

Waktu resmi perlombaan dimulai dengan aba-aba start dan berakhir ketika atlet melewati garis finis.

### **7.3. DISKUALIFIKASI**

Seorang atlet dapat didiskualifikasi karena:

#7384181v3

- Gagal menyelesaikan pengulangan yang dibutuhkan
- Gagal melaksanakan latihan dalam urutan yang benar
- Meninggalkan Power Station tanpa izin dari hakim.
- Pemotongan kasar
- Tidak mengenakan nomor peserta atau chip pengukur waktu.
- Perilaku tidak sportif
- Perilaku agresif
- Pelanggaran aturan berulang
- Mengabaikan instruksi resmi
- Partisipasi curang
- Pelanggaran Aturan Persaingan Usaha

Diskualifikasi, penalti, dan perubahan hasil dapat terjadi selama atau setelah kompetisi, termasuk setelah peninjauan video, peninjauan waktu, atau investigasi lainnya. Atlet yang didiskualifikasi tidak berhak atas pengembalian dana, penggantian biaya, atau kompensasi.

Peninjauan video dapat digunakan jika tersedia, dan Penyelenggara dapat menjatuhkan sanksi tambahan, termasuk pengucilan dari acara mendatang, jika pelanggaran, penipuan, atau risiko keselamatan membenarkan tindakan tersebut.

## **8. PERLENGKAPAN DAN PAKAIAN ATLET**

### **8.1. PERALATAN WAJIB:**

- Sepatu lari
- Pakaian olahraga yang sesuai untuk kompetisi atletik.
- Nomor peserta resmi (nomor start) harus dikenakan di bagian depan baju/celana pendek atlet dan tetap terlihat jelas setiap saat selama kompetisi berlangsung.

### **8.2. TIDAK DIIZINKAN:**

- Partisipasi tanpa alas kaki
- Alas kaki terbuka
- Sepatu berduri
- Peralatan yang tidak aman
- Peralatan yang menciptakan keunggulan kompetitif yang tidak adil
- Penggunaan earphone, headphone, atau perangkat audio serupa dilarang. Atlet harus dapat mendengar sinyal start, pengumuman keselamatan, instruksi dari petugas acara, dan perintah yang dikeluarkan oleh Juri Power Station setiap saat.
- Pakaian, peralatan, simbol, slogan, atau desain yang melanggar hukum, menyinggung, diskriminatif, ekstremis, atau tidak sesuai dengan semangat dan nilai-nilai acara tersebut.

Penyelenggara berhak untuk melarang, menyingkirkan, atau menyita peralatan apa pun yang dianggap tidak aman, tidak adil, atau tidak diizinkan secara tegas dalam peraturan ini.

Atlet wajib membawa pakaian dan perlengkapannya sendiri.

## **9. PERILAKU ATLET**

### **9.1. PERILAKU ATLET**

Atlet harus:

- Hormati hakim
- Hormati staf acara
- Hormati para sukarelawan
- Hormati pesaing
- Hormati penonton

Atlet wajib berperilaku sportif sepanjang acara berlangsung. Perilaku tidak sportif tidak akan ditoleransi.

## 9.2. PERILAKU TERLARANG

Tindakan-tindakan berikut dilarang:

- Perilaku agresif
- Gangguan fisik terhadap pesaing
- Penyalahgunaan terhadap hakim, staf, atau sukarelawan
- Penghalangan yang disengaja
- Perusakan peralatan
- Pemotongan kasar
- Kesalahpahaman identitas
- Penggunaan nomor peserta lomba milik atlet lain

Keputusan penalti bersifat final.

## 10. ATURAN MEDIS & KESELAMATAN

Para atlet berpartisipasi sepenuhnya atas risiko mereka sendiri. Para atlet berpartisipasi dalam Red Bull PowerRace sepenuhnya atas risiko mereka sendiri dan secara sukarela menanggung semua risiko yang melekat pada acara tersebut, termasuk risiko cedera, penyakit, kecacatan, kematian, kehilangan harta benda,

dan infeksi. Setiap atlet bertanggung jawab sepenuhnya untuk menilai apakah ia bugar, sehat, dan secara medis mampu untuk berpartisipasi.

Sejauh yang diizinkan oleh hukum yang berlaku, Penyelenggara dan afiliasinya, para pejabat, karyawan, agen, kontraktor, sponsor, dan mitra acara menolak tanggung jawab atas segala kerugian, kerusakan, cedera, penyakit, kematian, atau kerusakan properti yang timbul dari partisipasi atau kehadiran di acara tersebut, termasuk kerugian tidak langsung atau konsekuensial dan biaya perjalanan atau akomodasi, kecuali jika tanggung jawab tidak dapat dikecualikan oleh hukum.

Sebagai bagian dari proses pendaftaran, semua peserta diharuskan untuk menerima dan menandatangani Surat Pernyataan Pelepasan Tanggung Jawab dan Penafian Kewajiban resmi.

Kegagalan menyerahkan surat pernyataan pelepasan tanggung jawab yang diperlukan dapat mengakibatkan peng exclusion dari acara dan penolakan partisipasi.

Atlet harus segera menghentikan perlombaan jika mengalami:

- Nyeri dada
- Pusing parah
- Kehilangan koordinasi
- Cedera serius
- Segala bentuk keadaan darurat medis

Tim medis dapat mengeluarkan atlet dari kompetisi jika partisipasi dianggap tidak aman, termasuk jika atlet menunjukkan gejala sakit, cedera, atau risiko kesehatan lainnya. Pengeluaran tersebut tidak memberikan hak kepada atlet untuk mendapatkan pengembalian dana, penggantian biaya, atau kompensasi apa pun, kecuali sebagaimana diwajibkan oleh hukum yang berlaku.

Keputusan tersebut bersifat final.

## **11. MODIFIKASI ACARA**

Penyelenggara berhak, atas kebijakannya sendiri dan tanpa kewajiban apa pun, untuk :

- Memodifikasi struktur panas
- Memodifikasi sistem kualifikasi
- Ubah prosedur memulai
- Sesuaikan tata letak Zona Daya
- Sesuaikan jadwal
- Memodifikasi bagian-bagian dari Power Track

Perubahan tersebut mungkin diperlukan karena alasan keselamatan, operasional, atau terkait cuaca.

## **12. KEADAAN KAHAR**

Penyelenggara berhak menunda, menangguhkan, mempersingkat, memindahkan, atau membatalkan seluruh atau sebagian kompetisi karena keadaan di luar kendali yang wajar atau jika diperlukan secara wajar untuk melindungi keselamatan, mematuhi persyaratan hukum, atau mengatasi kendala operasional .

Ini termasuk:

- Cuaca ekstrem
- Kekhawatiran terkait keselamatan publik
- Pembatasan pemerintah
- Bencana alam
- Peristiwa force majeure

Atlet mana pun tidak berhak mengajukan klaim yang timbul dari keputusan tersebut, termasuk untuk biaya perjalanan, akomodasi, atau biaya insidental lainnya.

## **13. HAK MEDIA DAN GAMBAR**

Dengan berpartisipasi, para atlet memberikan kepada Penyelenggara dan afiliasinya hak abadi, di seluruh dunia, dan bebas royalti untuk merekam, memotret, memfilmkan, dan menggunakan nama, gambar, rupa, suara, dan penampilan mereka untuk tujuan promosi, komersial, dan editorial.

Seluruh hak kekayaan intelektual yang berkaitan dengan acara Red Bull PowerRace , termasuk nama acara, logo, format kompetisi, grafik, foto, video, dan materi promosi tetap menjadi hak milik eksklusif Penyelenggara dan/atau pemberi lisensinya. Atlet tidak diperbolehkan menggunakan atau mereproduksi hak tersebut dengan cara apa pun yang menyiratkan sponsor, dukungan, afiliasi, atau asosiasi komersial lainnya tanpa persetujuan tertulis sebelumnya.

## **14. OTORITAS AKHIR**

Direktur Kompetisi dan Ketua Juri tetap memegang wewenang akhir atas semua hal yang berkaitan dengan olahraga.

Semua keputusan yang dibuat oleh Manajemen Kompetisi bersifat final dan mengikat.

Setiap protes harus diajukan secara tertulis dalam waktu tiga puluh (30) menit setelah pengumuman hasil sementara, jika tidak, atlet akan kehilangan hak untuk menantang hasil atau keputusan yang bersangkutan.

Penyelenggara berhak meninjau dan mengubah keputusan, penalti, peringkat, dan hasil jika terjadi kesalahan nyata, kerusakan teknis, masalah waktu, bukti video, pelanggaran aturan, kecurangan, atau alasan wajar lainnya.



## กติกาและระเบียบการแข่งขัน

2026

เวอร์ชัน 1.1

มิถุนายน 2026

## วัตถุประสงค์ของเอกสาร

Red Bull PowerRace เป็นการแข่งขันด้านสมรรถภาพที่ผสมผสานระหว่างความเร็ว ความทนทาน และสมรรถภาพเชิงฟังก์ชัน

วัตถุประสงค์ของกติกาและระเบียบการแข่งขันเหล่านี้ ("กติกาการแข่งขัน") คือเพื่อให้มั่นใจว่า สภาพแวดล้อมของการแข่งขันเป็นไปอย่างยุติธรรม ปลอดภัย โปร่งใส และมีมาตรฐานเดียวกันสำหรับผู้เข้าร่วมทุกคน ในทุกประเทศที่เข้าร่วม

นักกีฬา กรรมการ เจ้าหน้าที่ และบุคลากรงานทุกคนต้องปฏิบัติตามระเบียบเหล่านี้

ในการเข้าร่วมแข่งขัน Red Bull PowerRace ถือว่าผู้เข้าร่วมแข่งขันทุกคนยอมรับกติกาการแข่งขันเหล่านี้

เอกสารสิทธิการเข้าร่วมอย่างเป็นทางการ, ประกาศปฏิเสธความรับผิดชอบ และเงื่อนไขและข้อกำหนดของงาน อาจมีการแก้ไขหรือเพิ่มเติมโดยผู้จัดงานได้เป็นระยะๆ

## นิยามศัพท์

- สถานที่จัดงาน (Event Venue): พื้นที่ทั้งหมดรวมถึงสถานที่จัดกีฬาและพื้นที่ผู้ชม
- สถานที่จัดกีฬา (Sports Venue): ส่วนหนึ่งของสถานที่จัดงาน ซึ่งเข้าถึงได้เฉพาะนักกีฬาเท่านั้น
- Power Track: ลู่วิ่ง / วงวิ่ง
- Power Zone: พื้นที่ออกกำลังกายที่นักกีฬาทุกคนในแต่ละรอบทำกิจกรรม
- Power Station: พื้นที่ที่นักกีฬาทำกิจกรรมทั้ง 3 อย่าง บนเสือ Power Race
- ท่าบริหาร (Exercises): ประกอบด้วยการวิดพื้น 1 ชุด | ซิทอัพ 1 ชุด | สควอท 1 ชุด
- Heat Battles: รอบคัดเลือก
- National Showdown: รอบชิงชนะเลิศในแต่ละงานระดับชาติของแต่ละประเทศ
- International Finals: การเชิญนักกีฬาชาย-หญิงที่ได้รับการจัดอันดับสูงสุดจากแต่ละงานระดับชาติ
- ผู้จัด (Organizer): ผู้จัดงานและตัวแทนที่ได้รับอนุญาต รวมถึงบริษัทในเครือ ตัวแทน และผู้รับเหมาที่เกี่ยวข้องกับการจัดและดำเนินงาน Red Bull PowerRace

## สารบัญเนื้อหา

1. จุดประสงค์การแข่งขัน
2. การจัดการการแข่งขัน
3. เป้าหมายการแข่งขัน
4. รูปแบบการแข่งขัน
  - 4.1 การแข่งขันระดับชาติ
  - 4.2 รอบชิงชนะเลิศนานาชาติ
5. ส่วนประกอบของการแข่งขัน
6. ขั้นตอนการแข่งขัน
7. การตัดสินและจับเวลา
8. ชุดแข่งขันและอุปกรณ์
9. ข้อปฏิบัติของนักกีฬา
10. กฎด้านการแพทย์และความปลอดภัย
11. การเปลี่ยนแปลงงาน
12. เหตุสุดวิสัย
13. อำนาจตัดสินสูงสุด

## 1. วัตถุประสงค์ของการแข่งขัน

Red Bull PowerRace เป็นการแข่งขันสมรรถภาพที่ออกแบบมาเพื่อค้นหานักกีฬาที่เร็วที่สุด แข็งแกร่งที่สุด และสมรรถภาพที่สุด ผ่านการผสมผสานระหว่างความเร็วในการวิ่ง ความทนทาน และสมรรถภาพเชิงฟังก์ชัน

นักกีฬาทุกคนเริ่มต้นการแข่งขันในรอบคัดเลือกที่งาน Red Bull PowerRace ระดับชาติในประเทศของตนเอง

นักกีฬาแข่งขันในรอบคัดเลือกตามเพศ โดยชายและหญิงแข่งขันแยกกัน โดยวัตถุประสงค์ของนักกีฬาแต่ละคน คือ การทำเวลาให้เร็วที่สุดและชนะรอบคัดเลือกของตนเอง

ผู้ชนะของแต่ละรอบคัดเลือกจะผ่านเข้าสู่ National Showdown โดยอัตโนมัติ และจำนวนของนักกีฬาใน National Showdown จะประกอบไปด้วยนักกีฬาที่มีเวลาเร็วที่สุดจากรอบคัดเลือกทั้งหมด โดยไม่คำนึงถึงรอบคัดเลือกที่ผ่านมา

National Showdown คือการแข่งขันรอบสุดท้ายของงาน ผู้ชนะใน National Showdown ฝ่ายชายและฝ่ายหญิง จะได้รับการขนานนามว่าเป็น Red Bull PowerRace National Champions

นอกเหนือจากการจัดอันดับโดยรวม ผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการจะรวมการจัดประเภทกลุ่มอายุสำหรับ 40+ ปี 50+ ปี 60+ ปี

นักกีฬาชายสิบสอง (12) อันดับแรก และนักกีฬาหญิงสิบสอง (12) อันดับแรกจากแต่ละงานระดับชาติ จะผ่านเข้าสู่รอบ Red Bull PowerRace International Final

นักกีฬาที่ผ่านเกณฑ์จะเป็นตัวแทนประเทศของตนในรอบชิงชนะเลิศนานาชาติ จะได้รับคำเชิญเข้าร่วมแข่งขันต่อไป

ในรอบชิงชนะเลิศนานาชาติ นักกีฬาจะแข่งขันผ่านรอบคัดเลือก รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ เพื่อหาแชมป์นานาชาติ Red Bull PowerRace International Champion

นอกเหนือจากการได้รับตำแหน่งรางวัลในนามแต่ละบุคคล แต่ละประเทศจะสะสมคะแนนผ่านนักกีฬาที่ผ่านเกณฑ์จากผลเหล่านี้ ซึ่งในรอบชิงชนะเลิศนานาชาติจะมีการมอบรางวัลทีมชาติยอดเยี่ยมด้วย

## 2. การบริหารจัดการการแข่งขัน

การแข่งขันภายใต้งานนี้บริหารจัดการโดย:

- ผู้อำนวยการงาน (Event Director)
- ผู้อำนวยการแข่งขัน (Competition Director)
- หัวหน้ากรรมการ (Head Judge)
- กรรมการ Power Zone (Power Zone Judge)
- ทีมจับเวลา (Timekeeping Team)
- ทีมแพทย์ (Medical Team)

ผู้อำนวยการแข่งขันและหัวหน้ากรรมการ เป็นผู้มีหน้าที่รับผิดชอบในการบังคับใช้ระเบียบเหล่านี้

การตัดสินทั้งหมดของผู้อำนวยการแข่งขันและหัวหน้ากรรมการ ถือเป็นที่สุด

### 3. เป้าหมายของการแข่งขัน

วัตถุประสงค์ของการแข่งขันคือ สามารถผ่านด่านที่ประกอบด้วยกิจกรรมที่กำหนดเจ็ด (7) ส่วนให้เสร็จสมบูรณ์ตามลำดับที่ถูกต้อง การปฏิบัติที่ถูกต้อง จำนวนกิจกรรมที่ถูกต้อง และทำเวลาโดยรวมให้เร็วที่สุด

การแข่งขันผสมผสานสมรรถภาพการวิ่งกับสมรรถภาพเชิงฟิตเนส นักกีฬาต้องบริหารจัดการความเร็ว ความทนทาน ความเหนื่อยล้า การควบคุมจังหวะ และการทำกิจกรรมตลอดการแข่งขัน

การแข่งขันประกอบด้วยภารกิจสี่ (4) ช่วง ช่วงละ 400 เมตร และทำบริหารน้ำหนักตัวสาม (3) ชุด ได้แก่ วิดพื้น ซิทอัพ และสควอท

นักกีฬาต้องผ่านการแข่งขันทั้งเจ็ดด่านให้เสร็จตามลำดับที่กำหนด โดยไม่สามารถเปลี่ยนแปลง หรือข้ามด่านใดได้ ซึ่งแต่ละกิจกรรมต้องเสร็จสมบูรณ์ก่อนที่นักกีฬาจะได้รับอนุญาตให้แข่งขันในด่านถัดไป

เฉพาะกิจกรรมการแข่งขันที่เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด และได้รับการอนุมัติจากกรรมการ Power Station จะถูกนำมาสะสมคะแนนเท่านั้น

เวลาสรุปผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการของนักกีฬาเริ่มต้นจากสัญญาณเริ่ม และสิ้นสุดเมื่อนักกีฬาข้ามเส้นชัย หลังจากผ่านด่านแข่งขันทั้งหมดครบถ้วน

นักกีฬาจะถูกจัดอันดับตามเวลาการแข่งขันอย่างเป็นทางการ โดยนักกีฬาที่มีเวลาที่ถูกต้องและเร็วที่สุดจะได้รับการจัดอันดับสูงกว่านักกีฬาคนอื่นทั้งหมด

### 4. โครงสร้างการแข่งขัน

#### 4.1. งานระดับชาติ

##### 4.1.1. รอบคัดเลือกระดับชาติ

รอบคัดเลือกระดับชาติ คือการแข่งขันรอบแรกของทุกงาน Red Bull PowerRace ระดับชาติ

นักกีฬาที่ลงทะเบียนทุกคนจะต้องถูกจัดเข้ารอบคัดเลือกโดยคณะกรรมการการแข่งขันก่อนเริ่มงาน

ขนาดของรอบคัดเลือกอาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสถานที่ ความจุของงาน และจำนวนผู้เข้าร่วมทั้งหมด โดยทั่วไปรอบคัดเลือกจะประกอบด้วยนักกีฬา จำนวน 10 ถึง 25 คน

การจัดรอบคัดเลือกและการจัดสรรนักกีฬาถูกกำหนดโดยคณะกรรมการการแข่งขันแต่เพียงผู้เดียว รอบคัดเลือกที่ถูกจัดสรรถือเป็นที่สุดและไม่สามารถท้าทายหรือเปลี่ยนแปลงตามคำขอของผู้เข้าร่วมได้

นักกีฬาจะได้รับแจ้งรอบคัดเลือกคัดเลือกที่ได้รับมอบหมายก่อนเริ่มงาน และจะต้องรับผิดชอบการรายงานตัวในบริเวณและตามเวลาที่กำหนด

รอบคัดเลือกแต่ละรอบ จะเริ่มต้นพร้อมกันและดำเนินการตามกติกาการแข่งขัน

วัตถุประสงค์ของรอบคัดเลือกระดับชาติคือให้นักกีฬาทำเวลาให้เร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ โดยนักกีฬาจะแข่งขันจับเวลากับนาฬิกาและกับผู้เข้าร่วมคนอื่นในรอบคัดเลือกของตน

นักกีฬาจะถูกจัดอันดับตามเวลาการแข่งขันอย่างเป็นทางการ  
การผ่านเกณฑ์สำหรับ National Showdown ถูกกำหนดดังนี้:

- ผู้ชนะของแต่ละรอบคัดเลือกจะผ่านเข้ารอบ National Showdown โดยอัตโนมัติ
- รางวัลเพิ่มเติมจะมอบให้กับนักกีฬาที่มีเวลาเร็วที่สุดจากรอบคัดเลือกทั้งหมด สำหรับนักกีฬาที่ไม่ได้ชนะในรอบคัดเลือกของตน

ผู้จัดของงานสิทธิบัตรจำนวนนักกีฬาที่ผ่านเกณฑ์ขึ้นอยู่กับขนาดและข้อกำหนดการดำเนินงานของงาน

#### 4.1.2. National Showdown

รอบ National Showdown คือการแข่งขันรอบสุดท้ายของงาน Red Bull PowerRace ระดับชาติ

การแข่งขันรอบ National Showdown จะประกอบด้วยผู้ชนะรอบคัดเลือกทั้งหมด รวมกับนักกีฬาที่เหลือที่มีเวลาเร็วที่สุดจากรอบคัดเลือกระดับชาติ

จำนวนนักกีฬาที่แข่งขันใน National Showdown โดยทั่วไปจะสอดคล้องกับขนาดของรอบคัดเลือกมาตรฐาน เว้นแต่ผู้จัดจะกำหนดเป็นอย่างอื่น

รอบ National Showdown ใช้รูปแบบการแข่งขัน กติกาการแข่งขัน และขั้นตอนการตัดสินเดียวกันกับรอบคัดเลือกระดับชาติ

นักกีฬาจะแข่งขันตัวต่อตัวเพื่อกำหนดอันดับสุดท้ายของงาน

รอบ National Showdown จะเป็นการคัดเลือก Red Bull PowerRace National Champions อย่างเป็นทางการและอันดับสุดท้ายสำหรับประเภทชายและหญิง

นักกีฬาที่ได้อันดับสูงสุดสิบสอง (12) คนในประเภทชายและสิบสอง (12) คนในประเภทหญิงจาก National Showdown จะผ่านเข้าสู่ Red Bull PowerRace International Final

นักกีฬาที่ผ่านเกณฑ์มีสิทธิ์เป็นตัวแทนประเทศที่ตนผ่านเกณฑ์ โดยไม่คำนึงถึงสัญชาติ สถานะพลเมือง หรือประเทศที่พำนัก

#### 4.2. International Finals

Red Bull PowerRace International Final คือรอบชิงชนะเลิศของ Red Bull PowerRace โดยรวบรวมนักกีฬาชั้นนำจากแต่ละงานระดับชาติเพื่อกำหนดแชมป์สูงสุด

เว้นแต่จะระบุไว้เป็นอย่างอื่น กติกาการแข่งขัน ส่วนประกอบการแข่งขัน มาตรฐานการเคลื่อนไหว ขั้นตอนการตัดสิน และระเบียบความปลอดภัยเดียวกันกับที่ใช้ในงานระดับชาติจะใช้กับรอบชิงชนะเลิศนานาชาติด้วย

รอบชิงชนะเลิศนานาชาติรวมถึงการแข่งขันบุคคลสำหรับชายและหญิง ตลอดจนการจัดอันดับทีมผสมโดยรวมเฉพาะนักกีฬาที่ผ่านเกณฑ์จากงาน Red Bull PowerRace ระดับชาติเท่านั้นที่มีสิทธิ์เข้าร่วมรอบชิงชนะเลิศนานาชาติ

#### 4.2.1. International Finals รอบแรก

ในรอบแรก นักกีฬาที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด จะแข่งขันในสี่ (4) รอบคัดเลือกที่กำหนดไว้ล่วงหน้า โดยในแต่ละรอบคัดเลือกจะประกอบด้วยนักกีฬา 12 คน ขึ้นอยู่กับการยืนยันขั้นสุดท้ายของผู้จัด

รอบคัดเลือกถูกจัดขึ้นโดยคณะกรรมการการแข่งขัน โดยอ้างอิงตามเวลาคัดเลือกของนักกีฬาที่ได้รับในช่วง National Showdown

เป้าหมายของนักกีฬาแต่ละคนคือการชนะในรอบคัดเลือกหรือทำให้เวลาที่เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยเวลาที่ทำได้ในการแข่งขันไม่เพียงแต่ใช้ในการพิจารณาคุณสมบัติเพื่อเข้ารอบรองชนะเลิศเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่ออันดับสุดท้ายของนักกีฬาและการสะสมคะแนนสำหรับการแข่งขันชิงแชมป์ประเภททีมผสมอีกด้วย

นักกีฬาทั้งหมด 24 คนจะผ่านเข้าสู่รอบรองชนะเลิศ โดยมีเงื่อนไขดังนี้:

- ผู้ชนะของแต่ละรอบคัดเลือกในรอบแรกผ่านเข้าสู่รอบรองชนะเลิศโดยอัตโนมัติ
- สิทธิในการเข้าสู่รอบรองชนะเลิศที่เหลือมอบให้กับนักกีฬา 20 คนที่ไม่ผ่านในรอบคัดเลือก แต่มีเวลาเร็วที่สุดจากทุกรอบคัดเลือกในรอบแรก

#### 4.2.2. International Finals รอบรองชนะเลิศ

รอบรองชนะเลิศประกอบด้วยสอง (2) รอบคัดเลือก โดยแต่ละรอบมีนักกีฬา 12 คน โดยรอบคัดเลือกจะถูกจัดขึ้นตามเวลารอบแรกของนักกีฬา

นักกีฬาจำนวน 12 คนจะผ่านเข้าสู่รอบชิงชนะเลิศ รอบชิงชนะเลิศ โดยมีเงื่อนไขดังนี้:

- ผู้ชนะของแต่ละรอบคัดเลือกในรอบรองชนะเลิศจะผ่านเข้าสู่รอบชิงชนะเลิศโดยอัตโนมัติ
- สิทธิในการเข้าสู่รอบชิงชนะเลิศที่เหลือมอบให้กับนักกีฬา 10 คนที่เร็วที่สุดจากทั้งสองรอบคัดเลือกในรอบรองชนะเลิศ

#### 4.2.3. International Finals รอบชิงชนะเลิศ

รอบชิงชนะเลิศ จะกำหนด Red Bull PowerRace International Champions

รอบชิงชนะเลิศ ประกอบด้วยหนึ่ง (1) รอบคัดเลือกสำหรับนักกีฬา 12 คนที่ผ่านเกณฑ์จากรอบรองชนะเลิศ

นักกีฬาที่ข้ามเส้นชัยเป็นคนแรกหลังจากทำส่วนประกอบที่กำหนดทั้งหมด (Power Track และ Power Stations) ตามกติกาอย่างเป็นทางการ จะได้รับการประกาศเป็น Red Bull PowerRace International Champion ในประเภทนั้น ๆ

ผู้ชนะจะแบ่งแยกทั้งสำหรับประเภทชาย และประเภทหญิง

#### 4.2.4. การจัดอันดับทีมผสม (เฉพาะในรอบ International Finals เท่านั้น!)

นอกเหนือจากการแข่งขันบุคคล รอบ International Finals ยังรวมการจัดอันดับทีมผสม

ทีมชาตินผสมแต่ละทีมประกอบด้วยนักกีฬาชายและหญิงที่ผ่านเกณฑ์

นักกีฬาเป็นตัวแทนทีมชาติของประเทศที่ตนผ่านเกณฑ์ในงาน Red Bull PowerRace ระดับชาติ

นักกีฬาจะสมคะเนนให้ทีมตามตำแหน่งที่ได้รับในแต่ละรอบการแข่งขัน

คะแนนจากทั้งประเภทชายและหญิงถูกรวมเป็นการจัดอันดับทีมโดยรวม

ประเทศที่มีคะแนนรวมสูงสุดหลังจากรอบชิงชนะเลิศนานาชาติเสร็จสิ้น จะได้รับการประกาศเป็น Red Bull PowerRace Mixed Team Champion

## 5. ส่วนประกอบของการแข่งขัน



Red Bull PowerRace ประกอบด้วยการแข่งขันเจ็ด (7) ส่วนต่อเนื่องกัน ประกอบด้วยการวิ่งสี่ (4) ส่วนและทำกิจกรรมสาม (3) ส่วน

ส่วนวิ่งดำเนินการบนลู่วิ่งที่กำหนด (Power Track) แต่ละส่วนวิ่งมีระยะทางรวม 400 เมตร

ส่วนทำกิจกรรมดำเนินการใน Power Zone ที่กำหนด ประกอบด้วยท่าบริหารน้ำหนักตัว: วิดพื้น ชิทอัพ สควอท

| ลำดับท่า | วิ่ง   | วิดพื้น  | วิ่ง   | ชิทอัพ   | วิ่ง   | สควอท    | วิ่ง   |
|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|
| ชาย      | 400 ม. | 40 ครั้ง | 400 ม. | 40 ครั้ง | 400 ม. | 40 ครั้ง | 400 ม. |
| หญิง     | 400 ม. | 30 ครั้ง | 400 ม. | 30 ครั้ง | 400 ม. | 30 ครั้ง | 400 ม. |

### 5.1. มาตรฐานการเคลื่อนไหวอย่างเป็นทางการ

ในฐนณะการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ Red Bull PowerRace ใช้มาตรฐานการเคลื่อนไหวที่เป็นมาตรฐานสำหรับทำกิจกรรมทุกท่า

มาตรฐานเหล่านี้ช่วยให้มั่นใจว่าการแข่งขันเป็นไปอย่างยุติธรรม การตัดสินสม่าเสมอ และผลลัพธ์สามารถเปรียบเทียบได้ในทุกงานทั่วโลก

#### 5.1.1. ส่วนวิ่ง

ส่วนวิ่งทั้งสี่ (4) ส่วน แต่ละส่วนมีระยะทาง 400 เมตร และอาจประกอบด้วยหนึ่งหรือหลายรอบ ระยะ 400 เมตรรวมถึงเส้นทางระหว่างลู่วิ่ง (Power Track) และพื้นที่ท่าบริหาร (Power Zone) รวมถึงการเข้าและออกจากสถานีที่ได้รับมอบหมาย

นักกีฬาต้องอยู่บนลู่วิ่งที่กำหนดและปฏิบัติตามเส้นทางที่กำหนดตลอดเวลา การตัดเส้นทาง การย่นเส้นทาง หรือการออกนอกเส้นทางที่กำหนดโดยตั้งใจ ไม่สามารถทำได้

นักกีฬาต้องแข่งขันในลักษณะที่ปลอดภัย ยุติธรรม และมีน้ำใจนักกีฬา และต้องไม่ขัดขวาง ปิดกั้น ผลัก จับ คุกคาม หรือรบกวนนักกีฬาคนอื่นโดยตั้งใจ

การละเมิดอาจส่งผลให้ถูกลงโทษเพิ่มเวลาหรือตัดสิทธิ์ตามดุลพินิจของหัวหน้ากรรมการ

#### 5.1.2. มาตรฐานการเคลื่อนไหวอย่างเป็นทางการ: วิดพื้น (Push-Up)

การวิดพื้นที่ถูกต้อง คือการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัวที่คุณลดตัวจากท่าแพลงค์ ลงไปยังพื้นในลักษณะควบคุมแล้วดันตัวขึ้น การรักษาแนวร่างกายที่ถูกต้องและช่วงการเคลื่อนไหวเต็มรูปแบบเป็นสิ่งสำคัญ

**ท่าเริ่มต้น:**

- วางมือบนพื้นกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย
- แขนเหยียดตรง ไหล่อยู่เหนือมือ
- ขาเหยียดตรง เท้าชิดกันหรือห่างกันเล็กน้อย
- ร่างกายเป็นเส้นตรงจากศีรษะถึงส้นเท้า
- ยึดกล้ามเนื้อแกนกลางและก้น สายตามองไปด้านหน้า/ล่างเล็กน้อย

**ช่วงลดตัวลง:**

- งอข้อศอกและลดตัวลงในลักษณะควบคุม
- ข้อศอกชี้ไปด้านหลังเล็กน้อย (ประมาณ 30-45 องศาจากลำตัว)
- ลดหน้าอกลงจนเกือบถึงพื้น

**ช่วงดันขึ้น:**

- ดันตัวขึ้นโดยใช้หน้าอก ไหล่ และแขน
- แขนควรเกือบเหยียดตรงที่ด้านบน
- รักษาแรงตึงของร่างกายตลอดการเคลื่อนไหว



**เกณฑ์สำคัญสำหรับวิดพื้นที่ถูกต้อง:**

- ร่างกายคงอยู่ในแนวตรงตลอดการเคลื่อนไหว (ไม่มีสะโพกยุบหรือยกสูง)
- หน้าอกลดลงชัดเจนไปยังพื้น (ช่วงการเคลื่อนไหวเต็มรูปแบบ)
- แขนเหยียดกลับขึ้นที่ด้านบน

- การเคลื่อนไหวควบคุมได้ ไม่กระแทกหรือใช้แรงเฉื่อย
- ศีรษะอยู่ในแนวเป็นกลางสอดคล้องกับกระดูกสันหลัง

#### ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย:

- สะโพกยุบหรือยกสูงเกินไป
- ข้อศอกกางออกด้านนอกมากเกินไป
- ทำเพียงรอบบางส่วน
- ปลอยศีรษะตก

#### 5.1.3. มาตรฐานการเคลื่อนไหวอย่างเป็นทางการ: ซิทอัพ (Sit-Up)

ซิทอัพที่ถูกต้องคือการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัวที่ศูนย์กลางบนของร่างกายจากท่านอนหงายขึ้นสู่ท่าตั้งตรง หรือนั่งโดยการหดกล้ามเนื้อหน้าท้อง แล้วลดตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้นในลักษณะควบคุม

#### ท่าเริ่มต้น:

- นอนราบบนพื้นหรือเสื่อออกกำลังกาย
- เข่างอ โดยทั่วไปประมาณ 90 องศา
- เท้าวางราบบนพื้น ห้ามยืดหรือตึงเท้า
- มือกอดไว้บนหน้าอก วางข้างหรือหลังศีรษะ หรือวางข้างลำตัว
- สะบักและหลังส่วนล่างสัมผัสพื้น

#### การยกขึ้น:

- หดกล้ามเนื้อหน้าท้องเพื่อยกส่วนบนของร่างกาย
- ยกลำตัวจนถึงท่าตั้งตรงหรือนั่ง หรือจนกว่าข้อศอกจะถึงหรือผ่านเข่า

#### การลดตัวลง:

- ลดส่วนบนของร่างกายลงในลักษณะควบคุม
- สะบักต้องสัมผัสพื้นก่อนเริ่มรอบถัดไป



#### เกณฑ์สำคัญ:

- การเคลื่อนไหวเริ่มจากท่านอนราบอย่างสมบูรณ์
- ลำตัวยกขึ้นสูงพอเพื่อถึงท่าตั้งตรงที่ต้องการ

- สะบัดกลับสู่พื้นระหว่างรอบ
- การเคลื่อนไหวควบคุมได้โดยไม่มีแรงเฉื่อยมากเกินไป
- ทำสัมผัสพื้นตลอดการออกกำลังกาย

#### 5.1.4. มาตรฐานการเคลื่อนไหวอย่างเป็นทางการ: สควอท (Squat)

สควอทที่ถูกต้องคือการออกกำลังกายที่คุณลดตัวโดยงอสะโพกและเข่าจากท่ายืนจนต้นขาอยู่ในแนวนานกับพื้นเป็นอย่างน้อย แล้วกลับสู่ท่ายืนขณะรักษาแนวร่างกายและการควบคุมที่ถูกต้อง

##### ท่าเริ่มต้น:

- ยืนตัวตรงเท้าห่างกันกว้างประมาณช่วงไหล่
- นิ้วเท้าอาจชี้ออกด้านนอกเล็กน้อย (ประมาณ 10-30 องศา)
- รักษาหน้าอกตั้งและหลังตรง
- แขนสามารถเหยียดไปด้านหน้าหรือวางในตำแหน่งที่สบายเพื่อการทรงตัว

##### ช่วงลดตัวลง:

- เริ่มการเคลื่อนไหวโดยผลักสะโพกไปด้านหลังและงอเข่า
- ลดตัวในลักษณะควบคุม
- รักษาสันเท้าบนพื้นและเข่าเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกับนิ้วเท้า
- ลดตัวต่อไปจนต้นขาอยู่ในแนวนานกับพื้นหรือต่ำกว่าเล็กน้อย

##### ช่วงยืนขึ้น:

- ดันผ่านสันเท้าเพื่อเหยียดสะโพกและเข่า
- กลับสู่ท่ายืนตัวตรงอย่างสมบูรณ์
- สะโพกและเข่าควรเหยียดตรงที่ด้านบน
- Hips and knees should be fully extended at the top.



##### เกณฑ์สำคัญ:

- การเคลื่อนไหวเริ่มจากท่ายืนตัวตรงอย่างสมบูรณ์

- สะโพกกดลงจนต้นขาอยู่ในแนวขนานกับพื้นเป็นอย่างน้อย
- ส้นเท้าอยู่บนพื้นตลอดการเคลื่อนไหว
- เข้าเคลื่อนไปในแนวเดียวกับนิ้วเท้า
- หลังอยู่ในแนวเป็นกลางและหน้าอกตั้งตรง
- การเคลื่อนไหวควบคุมได้และสมดุล

## 6. ขั้นตอนการแข่งขัน

ลำดับการแข่งขันต้องทำให้เสร็จตามลำดับที่กำหนด นักกีฬาจะไม่สามารถอนุญาตให้ข้าม ลด หรือเปลี่ยนแปลงส่วนประกอบการแข่งขันใดๆ

ก่อนเริ่มแต่ละรอบคัดเลือก นักกีฬาแต่ละคนจะได้รับมอบหมาย Power Station เฉพาะใน Power Zone และนักกีฬาต้องทำกิจกรรมทั้งหมดที่ Power Station ที่ได้รับมอบหมายและไม่สามารถเปลี่ยนสถานที่ได้เว้นแต่เจ้าหน้าที่จะสั่งเวลาการแข่งขันอย่างเป็นทางการของนักกีฬาเริ่มต้นด้วยสัญญาณเริ่มและสิ้นสุดเมื่อนักกีฬาข้ามเส้นชัยหลังจากทำกิจกรรมประกอบการแข่งขันทั้งเจ็ด (7) ส่วนครบถ้วนตามระเบียบเหล่านี้

นักกีฬาที่ถอนตัวโดยสมัครใจหรือไม่สามารถทำการแข่งขันให้เสร็จสิ้นจะถูกบันทึกว่าไม่เข้าเส้นชัย (DNF)

นักกีฬาอาจหยุดพัก หยุดชั่วคราว หรือพักผ่อนในระหว่างการทำกิจกรรมได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีการจำกัดจำนวนหรือระยะเวลาของการพักดังกล่าว

อย่างไรก็ตาม เวลาการแข่งขันอย่างเป็นทางการยังคงดำเนินต่อไปโดยไม่หยุดตลอดการแข่งขันทั้งหมดรวมถึงส่วนวิ่ง ส่วนกิจกรรม การเปลี่ยนผ่าน และระยะเวลาพักผ่อนใดๆ

### 6.1. การลงทะเบียน

การลงทะเบียนควรดำเนินการทางออนไลน์ก่อนเข้าร่วมงาน ทั้งนี้อาจจัดให้มีการลงทะเบียนหน้างานได้ขึ้นอยู่กับความพร้อมของพื้นที่ที่เหลือ

การลงทะเบียนถือว่าถูกต้องเมื่อชำระค่าธรรมเนียมเต็มจำนวนแล้วเท่านั้น

นักกีฬาทุกคนต้องกรอกและยอมรับเอกสารสิทธิการเข้าร่วม คำประกาศปฏิเสธความรับผิดชอบ และเงื่อนไขและข้อกำหนดของงานอย่างเป็นทางการในกระบวนการลงทะเบียน

ก่อนการแข่งขัน นักกีฬาต้องรับชุดอุปกรณ์การแข่งขัน ซึ่งประกอบด้วย:

- หมายเลขบิบ (หมายเลขสตาร์ท)
- ชิปป้ายเวลา
- ข้อมูลงานและอุปกรณ์การแข่งขัน

เฉพาะนักกีฬาที่ลงทะเบียนแล้วที่มีหมายเลขบิบและชิปป้ายเวลาที่ถูกต้องเท่านั้นที่จะได้รับอนุญาตให้สตาร์ท

### 6.2. ขั้นตอนและการตรวจสอบก่อนสตาร์ท

นักกีฬาต้องรายงานตัวที่บริเวณก่อนสตาร์ทที่กำหนดไม่เกินสิบ (10) นาทีก่อนเวลาสตาร์ทที่กำหนด นักกีฬา

ที่ไม่รายงานตัวตรงเวลาอาจถูกคัดออกจากรอบคัดเลือกโดยไม่มีสิทธิขอคืนเงิน

ก่อนเข้าพื้นที่สตาร์ท นักกีฬาทุกคนจะต้องผ่านการตรวจสอบอุปกรณ์บังคับโดยเจ้าหน้าที่งาน และ นักกีฬาต้องสวมหมายเลขbibอย่างชัดเจนและสวมชิปจับเวลาอย่างถูกต้องตามคำแนะนำของผู้จัด

### 6.3. ขั้นตอนสตาร์ท

รอบคัดเลือกทั้งหมดสตาร์ทเป็นแบบ Mass Start เนื่องจากข้อจำกัดเฉพาะสถานที่ พื้นที่สตาร์ท อาจไม่สามารถรองรับนักกีฬาทุกคนในแถวหน้าได้ ตำแหน่งสตาร์ทจึงจัดสรรตามลำดับการมาถึงภายในพื้นที่สตาร์ทที่กำหนด

ขั้นตอนสตาร์ทประกอบด้วย:

- การเข้าแถวนักกีฬา
- การให้คำแนะนำก่อนแข่งขัน
- สัญญาณเตือน 30 วินาที
- สัญญาณเตือน 10 วินาที
- สัญญาณสตาร์ทอย่างเป็นทางการ

ทั้งนี้ นักกีฬาต้องปฏิบัติตามคำแนะนำทั้งหมดของเจ้าหน้าที่การแข่งขันในระหว่างขั้นตอนสตาร์ท

การสตาร์ทก่อนสัญญาณอาจส่งผลให้ถูกลงโทษ และการสตาร์ทก่อนสัญญาณซ้ำอาจส่งผลให้ถูกตัดสิทธิ์

### 6.4. การนับรอบ

ขึ้นอยู่กับรูปแบบสถานที่ ส่วนวิ่ง 400 เมตรอาจถูกแบ่งเป็นหลายรอบ (เช่น 4 × 100 เมตร)

เป็นความรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียวของนักกีฬาแต่ละคนในการนับและทำรอบที่จำเป็นให้ถูกต้องและระยะทางที่กำหนดครบถ้วน

การไม่ทำระยะวิ่งครบ รวมถึงการขาดรอบ การย่นรอบ หรือการเบี่ยงเบนใดๆ จากเส้นทางที่กำหนด อาจส่งผลให้ถูกตัดสิทธิ์หรือถูกลงโทษอื่นๆ ตามที่ผู้จัดหรือหัวหน้ากรรมการกำหนด

### 6.5. การเปลี่ยนผ่านระหว่างส่วนประกอบการแข่งขัน

นักกีฬาสามารถเข้า Power Station ที่ได้รับมอบหมายได้ทันทีหลังจากทำส่วนวิ่งก่อนหน้านี้เสร็จ

นักกีฬาแต่ละคนได้รับ Power Station เฉพาะก่อนเริ่มรอบคัดเลือก โดยหมายเลข Power Station ที่ได้รับมอบหมายจะสอดคล้องกับหมายเลขเพิ่มเติมบนหมายเลขbibของนักกีฬา และมีการระบุชัดเจนใน Power Zone

นักกีฬาต้องทำรอบทำกิจกรรมที่กำหนดทั้งหมดที่ Power Station ที่ได้รับมอบหมายเท่านั้น รอบที่ทำที่ Power Station อื่นจะไม่ถูกนับและอาจส่งผลให้ถูกตัดสิทธิ์

นักกีฬาอาจเริ่มรอบทำกิจกรรมที่กำหนดได้ตามดุลพินิจของตนเองโดยไม่ต้องรอคำแนะนำจากกรรมการ Power Station

อย่างไรก็ตาม นักกีฬาสามารถออกจาก Power Station ที่ได้รับมอบหมายได้หลังจากได้รับการอนุญาตจากกรรมการ Power Station เท่านั้น

การอนุญาตของกรรมการถือเป็นการยืนยันอย่างเป็นทางการว่าจำนวนรอบที่ถูกต้องที่จำเป็นได้ทำเสร็จสมบูรณ์แล้ว

นักกีฬาที่ออกจาก Power Station ก่อนได้รับการอนุญาตอาจ:

- ถูกเรียกตัวกลับสถานี
- ถูกตัดสิทธิ์

#### 6.6. การเข้าเส้นชัย

นักกีฬาถือว่าเข้าเส้นชัยเมื่อข้ามเส้นชัยหลังจากทำส่วนประกอบการแข่งขันทั้งเจ็ด (7) ส่วนครบถ้วนตามลำดับที่กำหนดและตามกติกาการแข่งขันเหล่านี้

เวลาการแข่งขันอย่างเป็นทางการของนักกีฬาถูกกำหนดโดยชิปจับเวลาและบันทึกเมื่อชิปจับเวลาของนักกีฬาข้ามเส้นชัย

ในกรณีที่มีการเข้าเส้นชัยพร้อมกันหรือการตัดสินใจจากการถ่ายภาพ เวลาสุดท้าย (ตำแหน่งของชิปจับเวลา) จะเป็นตัวกำหนดลำดับการเข้าเส้นชัยและเวลาการแข่งขันอย่างเป็นทางการ

### 7. การตัดสินและการจับเวลา

#### 7.1. การตัดสิน Power Station

Power Station แต่ละสถานีดูแลโดยกรรมการ Power Station อย่างเป็นทางการ กรรมการ Power Station รับผิดชอบในการตรวจสอบตัวตนและการจัดสรรสถานีของนักกีฬา การนับรอบ การติดตามคุณภาพการเคลื่อนไหว และการตรวจสอบการปฏิบัติตามมาตรฐานการเคลื่อนไหวอย่างเป็นทางการ

กรรมการ Power Station จะนับเฉพาะรอบที่ทำตามมาตรฐานการเคลื่อนไหวอย่างเป็นทางการเป็นรอบที่ถูกต้อง นักกีฬาต้องอยู่ที่ Power Station ที่ได้รับมอบหมายจนกว่าจะทำรอบที่ถูกต้องที่จำเป็นครบถ้วนและกรรมการอนุมัติ

กรรมการ Power Station อาจให้คำแนะนำและการแก้ไขด้วยวาจาหากจำเป็น

การตัดสินใจของกรรมการ Power Station เกี่ยวกับความถูกต้องของการเคลื่อนไหว การนับรอบ และการเสร็จสมบูรณ์ของส่วนทำบริหารถือเป็นที่สุดและมีผลผูกพัน

เมื่อทำส่วนกิจกรรมเสร็จสมบูรณ์ กรรมการ Power Station จะอนุญาตให้นักกีฬาออก หลังจากได้รับการอนุญาตแล้วเท่านั้น นักกีฬาจึงจะออกจาก Power Zone และแข่งขันในส่วนถัดไปได้

#### 7.2. การจับเวลา

การจับเวลาอย่างเป็นทางการดำเนินการโดยระบบจับเวลาของผู้จัดแต่เพียงผู้เดียว

นาฬิกาส่วนตัว เครื่องติดตามสมรรถภาพ และอุปกรณ์ GPS ไม่ถือว่าเป็นระบบการจับเวลาทางการ

เวลาการแข่งขันอย่างเป็นทางการ เริ่มต้นด้วยสัญญาณสตาร์ทและสิ้นสุดเมื่อนักกีฬาข้ามเส้นชัย

#### 7.3. การตัดสิทธิ์

นักกีฬาอาจถูกตัดสิทธิ์สำหรับ:

- การไม่ทำรอบที่จำเป็นครบถ้วน
- การไม่ทำกิจกรรมตามลำดับที่ถูกต้อง
- การออกจาก Power Station โดยไม่ได้รับการอนุญาตจากกรรมการ
- การตัดเส้นทาง
- ไม่สวมหมายเลขบิบหรือชิปจับเวลา
- พฤติกรรมที่ไม่มีน้ำใจนักกีฬา
- พฤติกรรมก้าวร้าว
- การละเมิดกติกาซ้ำๆ
- การเพิกเฉยต่อคำแนะนำอย่างเป็นทางการ
- การฉ้อโกง
- การละเมิดกติกาการแข่งขัน

ทั้งนี้ การตัดสินสิทธิ์ การลงโทษ และการแก้ไขผลลัพธ์ อาจเกิดขึ้นในระหว่างหรือหลังการแข่งขัน รวมถึงหลังการตรวจสอบวิดีโอ การตรวจสอบเวลา หรือการสอบสวนอื่นๆ โดยนักกีฬาที่ถูกตัดสินสิทธิ์ไม่มีสิทธิ์ขอคืนเงินแต่อย่างใด

## 8. ชุดและอุปกรณ์นักกีฬา

### 8.1. อุปกรณ์บังคับ:

- รองเท้าวิ่ง
- ชุดกีฬาที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขัน
- หมายเลขบิบ (หมายเลขสตาร์ท) อย่างเป็นทางการต้องสวมไว้ที่ด้านหน้าของเสื้อ/กางเกง และต้องมองเห็นได้ชัดเจนตลอดเวลาในระหว่างการแข่งขัน

### 8.2. สิ่งที่ไม่อนุญาต:

- การเข้าร่วมโดยเท้าเปล่า
- รองเท้าแบบเปิด
- รองเท้าที่มีหนาม
- อุปกรณ์ที่ไม่ปลอดภัย
- อุปกรณ์ที่สร้างความได้เปรียบในการแข่งขันอย่างไม่เป็นธรรม
- การใช้หูฟัง หูฟังแบบครอบหู หรืออุปกรณ์เสียงที่คล้ายกัน โดยนักกีฬาต้องสามารถได้ยินสัญญาณสตาร์ท การประกาศด้านความปลอดภัย คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่งาน และคำสั่งจากกรรมการ Power Station ตลอดเวลา

- เสื้อผ้า อุปกรณ์ สัญลักษณ์ คำขวัญ หรือการออกแบบที่ผิดกฎหมาย น่ารังเกียจ เลือกปฏิบัติ หรือขัดต่อขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม จารีตประเพณี หรือค่านิยมของงาน
- ทั้งนี้ นักกีฬาต้องนำชุดและอุปกรณ์ของตนเองมาเองเท่านั้น

## 9. พฤติกรรมนักกีฬา

### 9.1. การปฏิบัติตัวของนักกีฬา

นักกีฬาต้อง:

- เคารพกรรมการ
- เคารพเจ้าหน้าที่งาน
- เคารพอาสาสมัคร
- เคารพคู่แข่ง
- เคารพผู้ชม

นักกีฬาต้องแสดงพฤติกรรมที่มีน้ำใจนักกีฬาตลอดงาน พฤติกรรมที่ไม่มีน้ำใจนักกีฬาจะไม่ได้รับการยอมรับ

### 9.2. พฤติกรรมต้องห้าม

การกระทำต่อไปนี้เป็นสิ่งต้องห้าม:

- พฤติกรรมก้าวร้าว
- การรบกวนร่างกายคู่แข่ง
- การดูถูกกรรมการ เจ้าหน้าที่ หรืออาสาสมัคร
- การขัดขวางโดยตั้งใจ
- การทำลายอุปกรณ์
- การตัดเส้นทาง
- การปลอมแปลงตัวตน
- การใช้หมายเลขบิบบของนักกีฬาคนอื่น

การตัดสินเกี่ยวกับการลงโทษถือเป็นที่สุด

## 10. กฎด้านการแพทย์และความปลอดภัย

นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันต้องยอมรับความเสี่ยงของตนเองทั้งหมด รวมถึงความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ การเจ็บป่วย ความพิการ การเสียชีวิต การสูญเสียทรัพย์สิน หรือการติดเชื้อ โดยนักกีฬาที่เข้าแข่งขันมีหน้าที่ประเมินด้วยตนเองว่ามีความพร้อม สุขภาพดี และเหมาะสมทางการแพทย์สำหรับการเข้าร่วมการแข่งขัน

ภายใต้ขอบเขตสูงสุดที่กฎหมายอนุญาต ผู้จัด บริษัทในเครือ เจ้าหน้าที่ ลูกจ้าง ตัวแทน ผู้รับเหมา สปอนเซอร์ และพันธมิตรของงาน ไม่รับผิดชอบต่อความสูญเสีย ความเสียหาย การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย การเสียชีวิต หรือความเสียหายต่อทรัพย์สินที่เกิดจากการเข้าร่วมหรือการเข้าชมงาน

นักกีฬาต้องหยุดแข่งขันทันทีหากมีอาการหรือเหตุการณ์ต่อไปนี้:

- เจ็บหน้าอก
- วิงเวียนอย่างรุนแรง
- สูญเสียการทรงตัวหรือการประสานงาน
- บาดเจ็บรุนแรง
- เหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ใดๆ

ทีมแพทย์มีสิทธิถอนนักกีฬาจากการแข่งขันหากเห็นว่าการเข้าร่วมต่อไปไม่ปลอดภัย โดยการถอนดังกล่าวไม่ก่อให้เกิดสิทธิ์ในการขอคืนเงิน รวมถึงค่าใช้จ่าย หรือค่าเสียหายใดๆ ทั้งหมด

## 11. การเปลี่ยนแปลงการจัดงาน

ผู้จัดสงวนสิทธิในการเปลี่ยนแปลงรายละเอียดของงานตามดุลพินิจของตนเอง โดยไม่ต้องรับผิดชอบต่อความเสียหายใดๆ ซึ่งรวมถึง:

- การแก้ไขโครงสร้างการแข่งขันในรอบคัดเลือก
- การแก้ไขระบบคัดเลือก
- การแก้ไขขั้นตอนการสตาร์ท
- การแก้ไขรูปแบบ Power Zone
- การแก้ไขตารางเวลา
- การแก้ไขเส้นทางหรือส่วนของ Power Track

ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจทำได้เมื่อจำเป็นเพื่อความปลอดภัย การดำเนินงาน หรือสภาพอากาศ

## 12. เหตุสุดวิสัย

ผู้จัดอาจเลื่อน ระบุ ลด ย้าย หรือยกเลิกการแข่งขันทั้งหมดหรือบางส่วน หากเกิดสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม หรือเมื่อจำเป็นเพื่อคุ้มครองความปลอดภัย ปฏิบัติตามกฎหมาย หรือจัดการข้อจำกัดด้านการดำเนินงาน สถานการณ์ดังกล่าวรวมถึง แต่ไม่จำกัดเพียง:

- สภาพอากาศที่รุนแรง
- เหตุด้านความปลอดภัยสาธารณะ
- ข้อจำกัดหรือคำสั่งของหน่วยงานรัฐ

- ภัยธรรมชาติ
- เหตุอื่นใดที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของผู้จัด

นักกีฬาไม่มีสิทธิ์เรียกร้องค่าเสียหาย หรือค่าใช้จ่ายใด ๆ อันเกิดจากการตัดสินใจดังกล่าวอันเนื่องมาจากเหตุสุดวิสัย รวมถึงค่าเดินทาง ค่าที่พัก หรือค่าใช้จ่ายอื่น ๆ

### 13. สิทธิในด้านสื่อและภาพ

เมื่อเข้าร่วมการแข่งขัน นักกีฬานุญาตให้ผู้จัดงานและบริษัทในเครือมีสิทธิในการบันทึกภาพ ถ่ายทำวิดีโอ และใช้ชื่อ ภาพลักษณ์ เสียง และการแสดงของตนเพื่อวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมการขาย การค้า โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์และไม่จำกัดระยะเวลาทั่วโลก

สิทธิในทรัพย์สินทางปัญญาทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับงาน Red Bull PowerRace รวมถึงชื่อกิจกรรม โลโก้ รูปแบบการแข่งขัน กราฟิก ภาพถ่าย วิดีโอ และสื่อส่งเสริมการขาย ยังคงเป็นกรรมสิทธิ์แต่เพียงผู้เดียวของผู้จัดงานและ/หรือผู้ให้สิทธิ นักกีฬาไม่สามารถใช้หรือทำซ้ำสิทธิดังกล่าวในลักษณะใด ๆ ที่บ่งบอกถึงการสนับสนุน การรับรอง การเป็นพันธมิตร หรือความสัมพันธ์ทางการค้าอื่นใดโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้า

### 14. อำนาจตัดสินสูงสุด

ผู้อำนวยการแข่งขันและหัวหน้ากรรมการเป็นผู้มีอำนาจตัดสินสูงสุดในทุกประเด็นด้านการแข่งขัน

คำตัดสินของฝ่ายบริหารการแข่งขันถือเป็นที่สุดและมีผลผูกพัน

การโต้แย้งจะต้องยื่นเป็นลายลักษณ์อักษรภายในสามสิบ (30) นาทีหลังประกาศผลชั่วคราว มิฉะนั้นให้ถือว่านักกีฬาสละสิทธิ์ในการโต้แย้งผลการแข่งขันหรือคำตัดสินที่เกี่ยวข้อง

ผู้จัดอาจทบทวนและแก้ไขคำตัดสิน การลงโทษ การจัดอันดับ หรือผลการแข่งขัน หากพบข้อผิดพลาดชัดเจน ความขัดข้องทางเทคนิค ปัญหาการจับเวลา หลักฐานวิดีโอ การละเมิดกติกา การฉ้อโกง หรือเหตุอันสมควรอื่นใด