



FIT TO PLAY *SIMULATION*

*By Run with
The Flow*
2026



POWER



WELLNESS



TIME



COMMUNITY



FINISH

FIT TO PLAY SIMULATION

By Run with
The Flow
2026

3-5 JULY 2026

08.30 am - 17.30 pm

ห้องประชุม 7R ชั้น 7 อาคาร Rehabilitation
โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่

**Empower You,
Empower The Flow**

สนใจ Fit To Play Simulation เลือกแพ็คเกจสุดคุ้มเพื่อสมัครเข้าแข่งขัน

Option A ค่าสมัคร
ราคา **500 บาท**

รับฟรี! วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ 3 สายพันธุ์
จำนวน 1 เข็ม (มูลค่า 1,650.-)

Option B ค่าสมัคร
ราคา **1,500 บาท**

รับฟรี! โปรแกรมตรวจสุขภาพ Run with the flow
จำนวน 13 รายการ (มูลค่า 6,960 บาท)

Scan QRCode



ticketmelon

การเตรียมความพร้อม

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

FIT TO PLAY SIMULATION

By Run With The Flow
2026

*** เพื่อความสะดวกและความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรม ขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมทุกท่านเตรียมตัวดังนี้

1

ลงทะเบียนก่อนเวลาแข่งขัน



กรุณาเดินทางมาถึงจุดลงทะเบียน

ก่อนรอบการแข่งขันของท่าน

อย่างน้อย 30 นาที

เพื่อดำเนินการลงทะเบียน รับข้อมูลการแข่งขัน

รับหมายเลขประจำตัวและเข้ารับการบริฟ

รายละเอียดกิจกรรมก่อนเริ่มการแข่งขัน



ลงทะเบียน



รับหมายเลข

ประจำตัว



รับข้อมูล

การแข่งขัน



รับการบริฟ

ก่อนเริ่มแข่ง

2

การแต่งกาย

ขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่งกาย

ด้วยชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับการ

เคลื่อนไหวและการแข่งขัน โดยมีรายละเอียดดังนี้



เสื้อกีฬา
เสื้อวิ่ง หรือ
เสื้อออกกำลังกาย



กางเกง
ออกกำลังกาย
ที่คล่องตัว



รองเท้ากีฬาปิดหน้าเท้า
สำหรับการวิ่งและกิจกรรม
Functional Fitness



ให้นำผ้าเช็ดเหงื่อ
และขวดน้ำดื่ม
ส่วนตัวมาด้วย



งดการสวมรองเท้าแตะ รองเท้าส้นสูง หรือเครื่องประดับที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายระหว่างการแข่งขัน

3

หมายเลขผู้เข้าแข่งขัน (Tattoo Sticker)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านจะได้รับ Tattoo Sticker

หมายเลขประจำตัวสำหรับการแข่งขัน

โดยเจ้าหน้าที่จะเป็นผู้ติดให้บริเวณแขนหรือขา

ตามจุดที่กำหนดก่อนเข้าสู่สนามแข่งขัน

FIT TO PLAY
SIMULATION
By Run With The Flow
2026
01

4

ข้อแนะนำเพิ่มเติม



พักผ่อน

ให้เพียงพอในคืน

ก่อนวันแข่งขัน



รับประทานอาหาร

มื้อเบาๆ ก่อนการแข่งขัน

ประมาณ 2-3 ชั่วโมง



ดื่มน้ำ

ให้เพียงพอ เพื่อเตรียม

ความพร้อมของร่างกาย



หากมีโรคประจำตัว

หรือข้อจำกัดทางสุขภาพ

กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

Empower You,
Empower The Flow



รูปแบบการแข่งขัน

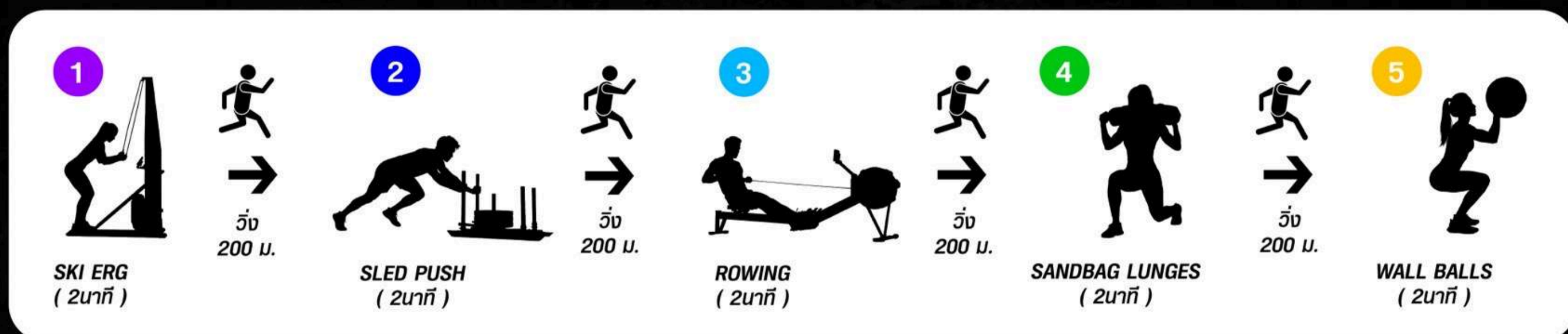


**FIT TO PLAY
SIMULATION**

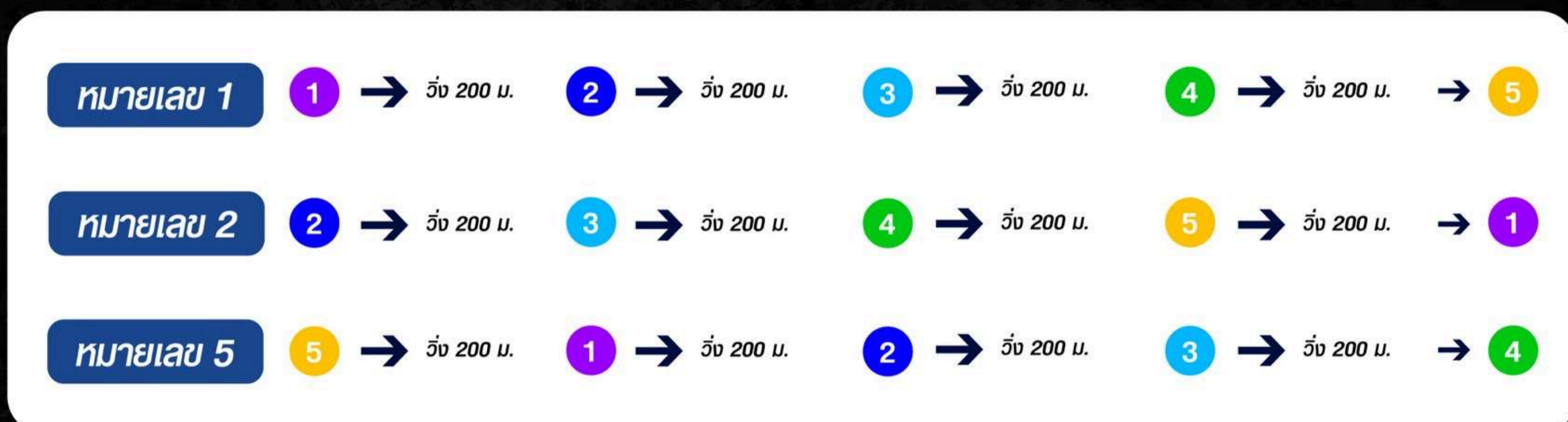
By *Run with The Flow*
2026

เพื่อความต่อเนื่องและลดความแออัดในการใช้อุปกรณ์ ผู้เข้าแข่งขันจะถูกกำหนด หมายเลขประจำตัว (Bib Number) และเริ่มต้นการแข่งขัน

คนละสถานี ผู้แข่งขันทุกคนจะต้องแข่งขัน ครบทั้ง 5 สถานี และวิ่ง 200 เมตรระหว่างสถานีเหมือนกัน โดยหมุนเวียนตามลำดับที่กำหนดจนกลับมาครบทุกฐาน



ตัวอย่างการหมุนสถานี



หมายเหตุ

- * ผู้เข้าแข่งขันทุกคนจะได้รับเวลาแข่งขันและเวลาพักเท่ากัน
- * ทุกคนจะได้ทำครบทั้ง 5 สถานี
- * คะแนนจะถูกบันทึกแยกตามสถานี ไม่ว่าผู้เข้าแข่งขันจะเริ่มจากสถานีใด
- * เมื่อหมดเวลาของแต่ละรอบ กรรมการจะเป็นผู้สั่งให้เปลี่ยนสถานีพร้อมกัน
- * ผู้เข้าแข่งขันต้องเคลื่อนย้ายไปยังสถานีถัดไปตามลำดับที่กำหนดเท่านั้น

Empower You , Empower The Flow





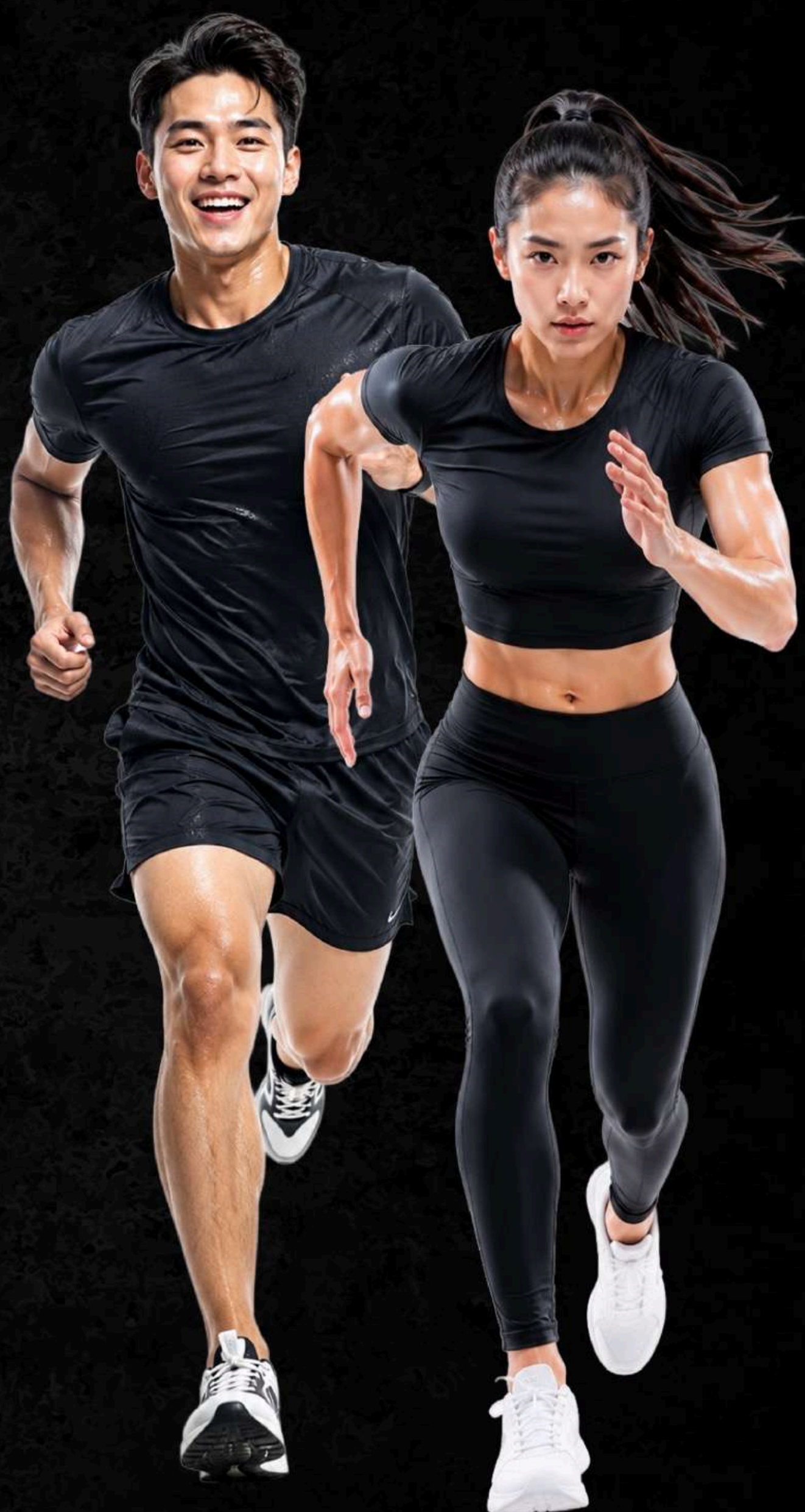
กฎทั่วไป



FIT TO PLAY
SIMULATION
By Run with The Flow
2026

» กฎฐานวิ่ง (ประเภทคู่)

- * สมาชิกทั้ง 2 คน ต้องวิ่งครบระยะ 200 เมตร
- * ต้องวิ่งด้วยกันไปพร้อมกับสมาชิกของตน
- * จะถือว่าผ่านฐานวิ่งเมื่อสมาชิกทั้ง 2 คน วิ่งครบระยะทางที่กำหนด
- * หากมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งวิ่งไม่ครบระยะภายในเวลาที่กำหนด จะถูกหัก 1 คะแนน



Empower You , Empower The Flow





กติกาฐานวิ่ง 200 เมตร



**FIT TO PLAY
SIMULATION**
*By Run with
The Flow*
2026

วัตถุประสงค์

ใช้เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านระหว่างสถานี และทดสอบ
ความสามารถในการฟื้นตัว (Recovery)

กติกา

- ✓ ผู้แข่งขันต้องวิ่งตามเส้นทางที่ผู้จัดกำหนดให้ครบระยะ 200 เมตร
- ✓ เวลาสูงสุดในการวิ่งแต่ละรอบคือ 2 นาที
- ✓ ต้องผ่าน Check Point ทุกจุดที่กำหนดไว้
- ✓ ห้ามลัดเส้นทางหรือออกนอกเส้นทางการแข่งขัน
- ✓ ฐานวิ่งจะไม่นำมาคิดคะแนนการแข่งขัน



โบนัสเวลาพัก



หากวิ่งครบ 200 เมตรก่อนหมดเวลา
เวลาที่เหลือจะถูกนำไปรวมกับเวลาพักพื้นฐาน 3 นาที

- ตัวอย่าง**
- * วิ่งเสร็จใน 1 นาที 30 วินาที
 - * เหลือเวลา 30 วินาที
 - * ได้เวลาพักรวม 3 นาที 30 วินาที



เกณฑ์การให้คะแนน

- ✗ วิ่งไม่ครบระยะภายใน 2 นาที = หัก 1 คะแนน
- ✗ ไม่ผ่านจุด Check Point = หัก 1 คะแนน
- ✗ ลัดเส้นทาง = หัก 1 คะแนน
- ✗ หรือพิจารณาตัดสินสิทธิ์ตามดุลพินิจของกรรมการ

200 Meter

Empower You , Empower The Flow



FIT TO PLAY SIMULATION

By Run with
The Flow
2026

SKI ERG



STATION 1 : SKI ERG



**FIT TO PLAY
SIMULATION**
By Run with The Flow
2026

กติกา

- ✓ ดึงแขนเครื่องจากด้านบนลงล่างเต็มช่วงการเคลื่อนไหว
- ✓ ต้องยืนอยู่ในพื้นที่แข่งขันที่กำหนด
- ✓ สามารถเปลี่ยนจังหวะหรือหยุดพักได้ภายในเวลาแข่งขัน
- ✓ ห้ามปล่อยด้ามจับกระแทกกลับตัวเครื่องอย่างรุนแรง



การให้คะแนน



วัดจากระยะทางรวม (Meters)
ที่ทำได้ภายใน 2 นาที



ผู้ที่ทำระยะทางได้มากที่สุดเป็น
ผู้ชนะสถานี



Empower You , Empower The Flow



FIT TO PLAY SIMULATION

By Run with
The Flow
2026

SLED PUSH



STATION 2 : SLED PUSH



FIT TO PLAY
SIMULATION
By Run with
The Flow
2026

น้ำหนัก



ชาย 60 กิโลกรัม



หญิง 40 กิโลกรัม

กติกา

- ✓ ดัน Sled ไป-กลับตามระยะที่กำหนด
- ✓ ต้องควบคุม Sled ให้อยู่ภายในเลนตลอดการแข่งขัน
- ✓ สามารถหยุดพักได้แต่เวลายังคงเดินต่อ
- ✓ หาก Sled ออกจากเลนต้องนำกลับเข้าสู่เลน
ก่อนจึงจะนับคะแนนต่อ



การให้คะแนน



นับจำนวนรอบรวมที่ทำได้ภายใน 2 นาที



กรณีจำนวนรอบเท่ากัน
จะพิจารณาระยะทางที่เหลือในรอบสุดท้าย



Empower You, Empower The Flow



FIT TO PLAY SIMULATION

By Run with
The Flow
2026

ROWING



STATION 3 : ROWING



**FIT TO PLAY
SIMULATION**
*By Run with
The Flow*
2026

กติกา

- ✓ ใช้เครื่อง Rowing Machine ที่ผู้จัดเตรียมให้
- ✓ ต้องดึงด้วยรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง
- ✓ สามารถปรับความเร็วได้ตามความสามารถ
- ✓ ห้ามยืนบนรางเลื่อนของเครื่อง



การให้คะแนน



วัดจากระยะทางรวม (Meters) ที่ทำได้
ภายใน 2 นาที



ผู้ที่ทำระยะทางได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะสถานี



Empower You , Empower The Flow



FIT TO PLAY SIMULATION

By Run with
The Flow
2026

SANDBAG LUNGES



STATION 4 : SANDBAG LUNGES



**FIT TO PLAY
SIMULATION**
*By Run with
The Flow*
2026

น้ำหนัก



ชาย 10 กิโลกรัม



หญิง 5 กิโลกรัม

กติกากา

- ✓ วาง Sandbag บนไหล่ตลอดการเคลื่อนไหว
- ✓ ก้าวเดินแบบ Walking Lunge
- ✓ เข่าด้านหลังต้องแตะพื้นทุกครั้ง
- ✓ เมื่อลุกขึ้นต้องเหยียดสะโพกและเข่าจนสุดก่อนเริ่มก้าวถัดไป
- ✓ หาก Sandbag หล่นต้องนำกลับขึ้นสู่ตำแหน่งก่อนแข่งขันต่อ



การให้คะแนน

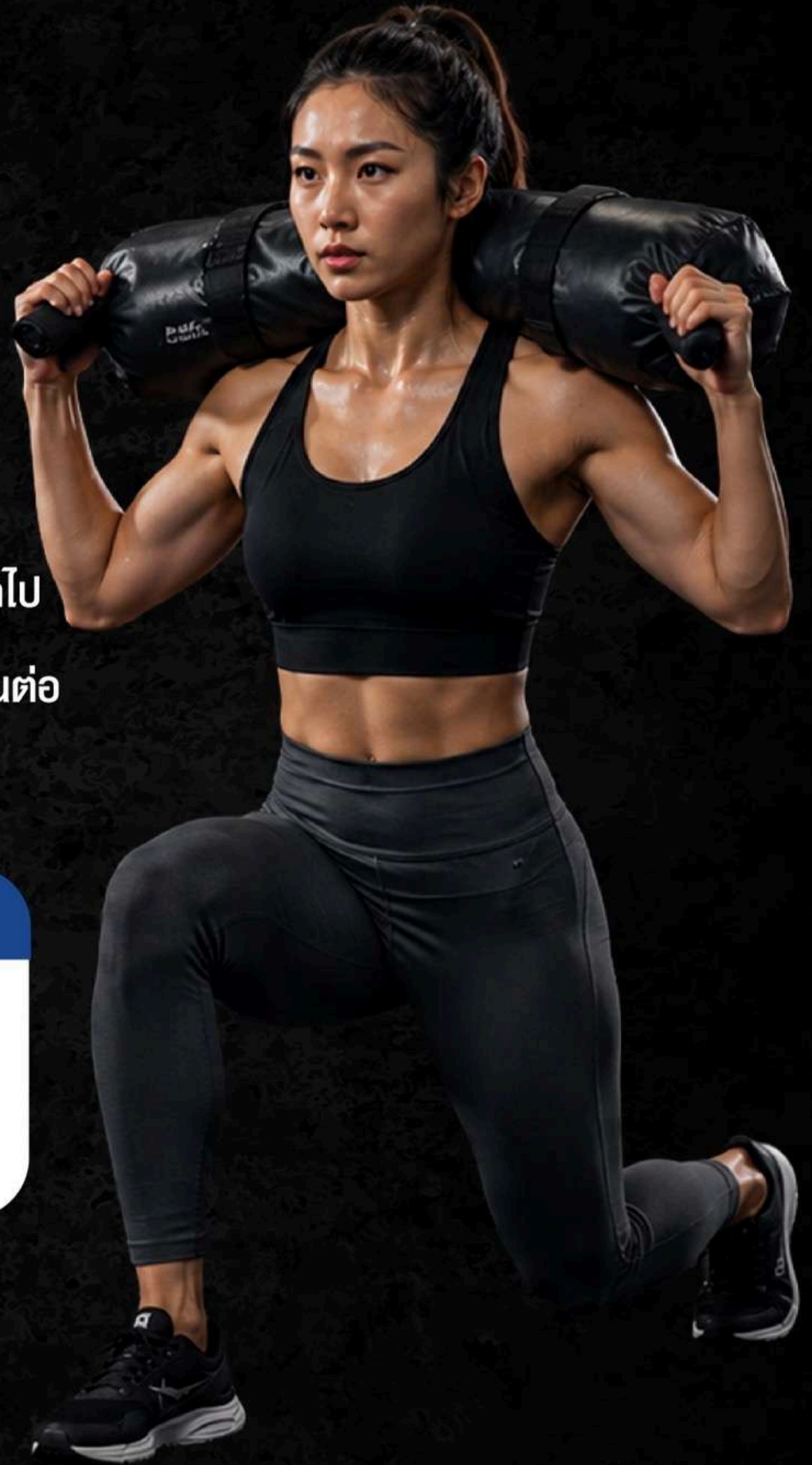


นับจำนวนครั้ง (Repetitions) ที่ถูกต้อง
ภายใน 2 นาที



NO REP

- ✗ เข่าด้านหลังไม่แตะพื้น
- ✗ ยืนไม่สุด
- ✗ ทำท่าไม่ครบช่วงการเคลื่อนไหว
- ✗ Sandbag หล่นระหว่างการทำซ้ำ



Empower You , Empower The Flow



FIT TO PLAY SIMULATION

By Run with
The Flow
2026



WALL BALLS



STATION 5 : WALL BALLS



**FIT TO PLAY
SIMULATION**
*By Run with
The Flow*
2026

น้ำหนัก



ชาย 4 กิโลกรัม



หญิง 2 กิโลกรัม

» กติกา

- ✓ เริ่มต้นถือบอลที่ระดับหน้าอก
- ✓ Squat จนสะโพกต่ำกว่าระดับเข่า
- ✓ ลุกขึ้นพร้อมโยนบอลสู่เป้าหมายที่กำหนด
- ✓ บอลต้องสัมผัสเป้าหมายจึงจะนับคะแนน
- ✓ รับบอลและทำต่อเนื่องภายในเวลาแข่งขัน



การให้คะแนน



นับจำนวนครั้ง (Repetitions)
ที่ถูกต้องภายใน 2 นาที



NO REP



Squat ไม่ต่ำกว่าระดับเข่า



บอลไม่โดนเป้าหมาย



รับบอลไม่สมบูรณ์ก่อนเริ่มครั้ง
ถัดไป



Empower You , Empower The Flow





ระบบการให้คะแนน



**FIT TO PLAY
SIMULATION**
*By Run with
The Flow*
2026

» ระบบการให้คะแนน



แต่ละสถานีจะจัดอันดับ
จากผลงานของผู้แข่งขัน



ผู้ที่ทำผลงานได้ดีที่สุดในแต่ละฐาน
จะถือว่า “ชนะเลิศ”



นับจำนวนฐานที่ชนะรวมทั้งหมด
เพื่อจัดอันดับผู้ชนะการแข่งขัน

การจัดอันดับ



อันดับที่ 1 :
ผู้ที่ชนะฐานมากที่สุด



กรณีคะแนนเท่ากัน

หากมีจำนวนฐานที่ชนะเท่ากัน จะพิจารณาตามลำดับดังนี้

1. จำนวนอันดับ 2 มากกว่า
2. จำนวนอันดับ 3 มากกว่า
3. จำนวนการถูกหักคะแนนจากฐานวิ่งน้อยกว่า
4. การตัดสินของ Head Judge ถือเป็นที่สุด

» ทีมประกอบด้วยผู้เข้าแข่งขัน 2 คน



- * ทั้งสองคนจะต้องแข่งขันครบทั้ง 5 สถานี และวิ่ง 200 เมตรตามลำดับที่กำหนด
- * สามารถแบ่งงานหรือสลับกันทำภายในสถานีได้ตามกลยุทธ์ของทีม
- * เวลาการแข่งขันของแต่ละสถานียังคงกำหนดที่ 2 นาที เท่ากันทุกทีม

Empower You , Empower The Flow

