

Allianz
AYUDHYA

YUEDPAO

BESINS
HEALTHCARE
by your side for life

สมิติเวช
SAMITVEJ
ศูนย์ทันตกรรม สุนัขและแมว

POCARI
SWEAT

IMPACT
BIJANG THONG THANI

eventpop

IRONTEL

BEM
BANKING EXPRESSWAY AND METRO

Allianz
AYUDHYA

PRESENTS

LEGACY
RACE

LG2

WE ARE
WARRIORS

LEGACY RACE PENALTY

การลงโทษ

สำหรับการทำผิดครั้งแรกจะเป็นการตักเตือนและชี้แจงว่าทำผิดกฎ
การแข่งขันอย่างไรและหากมีการทำผิดซ้ำในกรณีเดิมจะถูกเพิ่มเวลาโดยไม่
มีการตักเตือนซ้ำอีก (Penalty) ดังนี้



LGR LEGACY RACE PENALTY

RUN : **+5 mins**

- เมื่อวิ่งไม่ครบรอบที่กำหนด (การแข่งขันจะเริ่มด้วยการวิ่ง 500 เมตร ก่อนเข้าฐานทุกฐาน โดยวิ่ง 8 ครั้ง ก่อนเข้า 8 ฐาน)



STATION 01 BEAR HUG WALK

ระยะทาง 100 M
น้ำหนัก MALE 20 KG
FEMALE 15 KG

LGR LEGACY RACE PENALTY

STATION 01 : Bear Hug **+30 secs**

- เมื่อยก sand bag ขึ้นแบกพกบนบ่า หรือถือ sand bag ต่ำกว่าระดับเอว
- เมื่อไม่เก็บ sand bag ในบริเวณที่กำหนด หลังจากใช้อุปกรณ์เสร็จสิ้น



STATION 02
SLED PUSH
(STRAIGHT-ARMS)

ระยะทาง	50 M
น้ำหนัก	MALE 100 KG
	FEMALE 75 KG

LGR LEGACY RACE PENALTY

STATION 02 :

Sled Push (Straight-Arms)

+30 secs

- เมื่อข้อศอกงออย่างเห็นได้ชัด (ทำมุมน้อยกว่า 90°)
- เมื่อเข็น sled ไม่พื่นเส้นที่กำหนดและไม่แก้ไข



STATION 03 **LG**
SINGLE-ARM
DUMBBELL OVERHEAD
WALK LUNGE

ระยะทาง 60 M
น้ำหนัก MALE 5 KG
FEMALE 3 KG

LG LEGACY RACE PENALTY

STATION 03 :

Single-arm Dumbbell Overhead Walk Lunge **+30 secs**

- เมื่อ dumbbell ลดระดับลงต่ำกว่าแนวศีรษะขณะก้าว
- เมื่อเข้าของขาข้างหลังไม่สัมผัสพื้นตอนก้าว
- เมื่อไม่เก็บ dumbbell ในบริเวณที่กำหนดหลังจากใช้งานเสร็จสิ้น



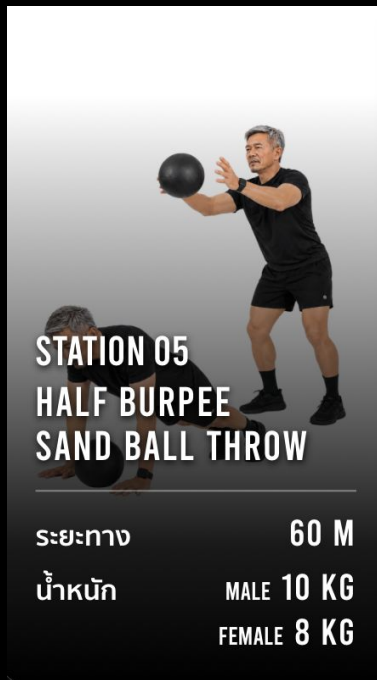
STATION 04
SKI ERG

ระยะทาง MALE **500 M**
 FEMALE **500 M**

LGR LEGACY RACE PENALTY

STATION 04 : Ski Erg **+30 secs**

- เมื่อลงจากแท่นยืนก่อนกรรมการอนุมัติ
หรือลงจากแท่นยืนก่อนระยะทางครบ 500 เมตร



LEGACY RACE PENALTY

STATION 05 :

Half Burpee Sand Ball Throw **+30 secs**

- เมื่อวางมือลำแนวของ sand ball ขณะเริ่ม burpee
- เมื่อไม่ผลัก sand ball ออกจากช่วงอก เช่น ก้มเหนือศีรษะ เหวี่ยงจากข้างลำตัว โยนจากด้านล่างลำตัว (ควักกะปิ) เป็นต้น
- เมื่อใช้การย่อ squat เพื่อส่งแรงช่วยขณะผลัก sand ball ออกจากช่วงอก
- มือไม่เก็บ sand ball ในบริเวณที่กำหนดหลังจากใช้งานเสร็จสิ้น
- เมื่อใช้การย่อ squat กระโดดและเท้าลอยจากพื้นเพื่อส่งแรงช่วยขณะผลัก sand ball ออกจากช่วงอก



STATION 06
STATIC SLED ROW

ระยะทาง **50 M**

น้ำหนัก **MALE 60 KG**
FEMALE 50 KG

LGR LEGACY RACE PENALTY

STATION 06 : Static Sled Row **+30 secs**

- เมื่อเท้าหลุดออกจากตำแหน่งยืนหรือมีการก้าวถอย
- เมื่อดึง sled ไม่พ้นเส้นที่กำหนดและไม่แก้ไข



STATION 07 BOX STEP OVERS

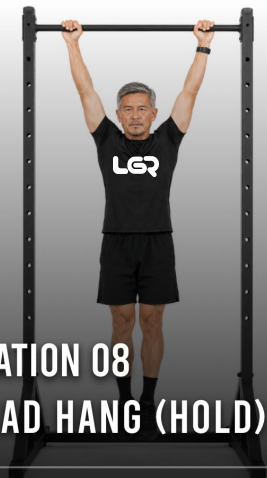
นับต่อเนื่อง MALE 60 REPS
FEMALE 50 REPS

LGR LEGACY RACE PENALTY

STATION 07 : Box Step Overs

+30 secs

- เมื่อก้าวขึ้น box และเท้าข้างใดข้างหนึ่งไม่ได้สัมผัส box
- เมื่อก้าวลง box แล้วเท้าข้างใดข้างหนึ่งไม่ได้สัมผัสพื้น



STATION 08 DEAD HANG (HOLD)

เวลา

(สามารถขึ้น-ลง
หลายครั้งได้แต่
ทำจนครบเวลา)

MALE 90 SEC

FEMALE 60 SEC

LG LEGACY RACE PENALTY

STATION 08 : Dead Hang (Hold)

- ห้ามจับแบบ Mix grip
- ห้ามใช้ Strap มือช่วย
- เมื่อทำไม่ถูกกติกา กรรมการจะไม่เริ่มจับเวลา