



presented by



2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/16(금) 오후 12시~7/21(수) 오후 10시

ONLINE QUALIFIER 1 BURPEE RELAY

1분 30초 인터벌로 선수교체

Order:

BURPEE TO BAR

Athlete A - Athlete B - Athlete C

Directly into

BAR FACING BURPEE

Athlete A - Athlete B - Athlete C

Directly into

BURPEE BOX JUMP OVER(20/24")

Athlete A - Athlete B - Athlete C

00:00~01:30 Athlete A Max reps of burpee to bar
 01:30~03:00 Athlete B Max reps of burpee to bar
 03:00~04:30 Athlete C Max reps of burpee to bar
 04:30~06:00 Athlete A Max reps of bar facing burpee
 06:00~07:30 Athlete B Max reps of bar facing burpee
 07:30~09:00 Athlete C Max reps of bar facing burpee
 09:00~10:30 Athlete A Max reps of burpee box jump over(20/24")
 10:30~12:00 Athlete B Max reps of burpee box jump over(20/24")
 12:00~13:30 Athlete C Max reps of burpee box jump over(20/24")

사용장비(업데이트)

풀업바(신장에 맞춰서 각자 사용가능)

남성바 혹은 여성바 1개

플레이트(정식 규격 18인치 = 45.72cm) 1쌍 사용 (무게 상관없음)

정식 규격 박스(20인치 = 50.8cm / 24인치 = 60.96cm) 1개

경기방식

경기 전 선수들은 잠시 마스크를 내리고 박스 명과 팀명 그리고 각자의 이름을 호명한다.

미리 사전에 사용할 장비를 인증하고 (모든 동작에 대한) 시작한다. (철봉 높이/박스의 높이/바벨의 사이즈 및 테이핑 상태 등등)

모든 인증이 끝나면 타이머를 켜고 경기를 시작한다.

순서에 맞게 선수 A 버피투바 - 선수 B 버피투바 - 선수 C 버피투바 - 선수 A 바페이싱 버피 - 선수 B 바페이싱 버피 - 선수 C 바페이싱 버피 - 선수 A 버피 박스 점프 오버 - 선수 B 버피 박스 점프 오버 - 선수 C 버피 박스 점프 오버 순으로 실시한다.

선수간 태그를 할 필요가 없으나 선수 간 로테이션 시에 반드시 동작 시작 규정에 맞춰서 한 선수가 동작이 완료된 후 교대 선수가 동작을 정확한 시작 규정에 따라 시작해야 한다.

A 선수의 수행 시간에 B 선수의 동작은 인정되지 않는다. (빠른 교대를 위해 1:29초에 B 선수가 동작을 수행했다면 그 동작은 노랩)

모든 동작 시작 규정은 완벽하게 서 있는 상태이다. 공간상의 문제로 인해 테이핑을 하나로 사용하고 바벨에서 박스로 장비를 변경시키는 시간 모두 해당 경기 시간 내에 포함이 된다. 다른 곳에 추가로 테이핑을 설치해도 되고 한 테이핑을 기준으로 장비를 변경시켜도 좋다. (이에 소요되는 시간 모두 경기 시간에 포함이 된다) 이 모든 변경이나 장비 교체 등을 3인의 팀원만이 수행해야 하며 다른 서포터가 도와줄 시에는 메이저 페널티의 적용을 받는다. (영상 촬영 시 서포터를 제외하고 경기에 참여하는 3인이 모두 알아서 수행하기)

또한 남성 선수와 여성 선수의 박스가 높이가 다른 부분에 대한 변경 역시 경기 시간 내 모두 포함이 된다. 따라서 선수들의 재량껏 마지막 교대 시에 박스의 높이를 변경해야 한다면 자율적으로 조정해도 좋다.

선수들은 남성 선수, 여성 선수에 대한 순서는 자율적으로 구성하면 된다. 규칙적인 교대만 되면 상관없다.

2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/16(금) 오후 12시~7/21(수) 오후 10시

비디오 촬영 기준

영상안에 선수 3인의 동작이 명확하게 확인 가능해야 한다.

모든 동작을 수행할 시 장비와 선수의 신체 모두가 완벽하게 보여야 하며, 기준에 따른 정확한 동작이 명확하게 확인될 수 있게 촬영 되어야 한다.

명확히 확인되지 않는 경우 판정에 불이익이 적용될 수 있으니 촬영 각도와 구도는 잘 선택해서 실시한다.

비디오는 끊기거나 편집이 되어서는 안되며 한번에 찍힌 영상으로만 제출한다.(중간에 컷편집 불가)-원테이크 영상을 뜻합니다. - 영상 제출시 썸네일 편집은 위 편집에서 제외된다.(개성있는 썸네일 기대해 봅니다)

타이머가 영상에 보여야 한다.(실제 타이머 또는 어플을 이용한 타이머 사용가능)

일반적인 렌즈를 이용한 카메라의 촬영을 통해서만 촬영이 되어야 한다. 광각이나 와이드한 화면으로 촬영되면 안된다. 정확하게 정면으로 유지된 화면만 인정하며 옆이나 거꾸로 돌아가 있는 영상은 기록으로 인정되지 않는다.(유튜브 업로드후화면을 확인하여 본인들의 운동 모습이 정상적인 상태가 아닌 시계 방향이나 반시계 방향으로 90도 회전되어 있거나 뒤집어져 있는 영상은 인정하지 않으므로 반드시 제대로 영상이 올라갔는지 확인후 기록을 올리도록 한다.)

선수 외에 타 인원이 비디오에 의도적으로 들어오지 않게(카운팅을 도와준다던지 장비 변경을 도와주는 행위는 금지된다.(모두 팀원끼리 알아서 진행해야함))

*잘못된 예(카메라가 돌아가있음)



2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/16(금) 오후 12시~7/21(수) 오후 10시

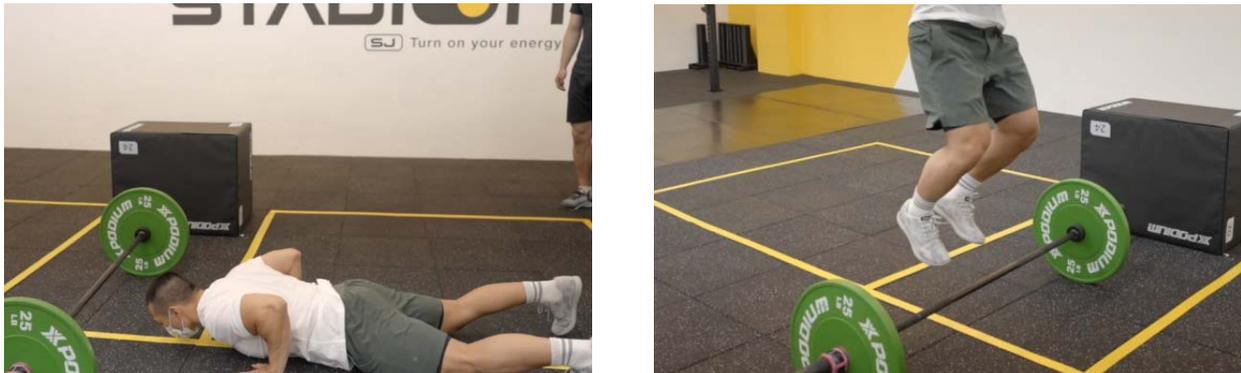
동작 기준 (MOVEMENT STANDARD)

버피투바



- 손을 머리위로 완벽히 락아웃 했을 때 닿지 않는 철봉에서 버피를 실시한다. 선수가 완벽하게 바닥에 가슴, 허벅지를 터치하고 올라와서 양손으로 바를 터치해야 횡수로 인정된다.
- 만약 큰 신장으로 인해 스탠딩 상태에서 박스내 가장 높은 바에 손이 닿는 선수는 손바닥이 아닌 손목을 바에 터치한다.
- 버피 바닥 포지션 - 가슴과 허벅지가 반드시 바닥에 닿아야 한다.
- 푸쉬업 포지션에서는 양발을 당길때 스텝 혹은 점프 어떤 방식을 사용해도 좋다.
- 바터치 포지션- 바에 본인의 양손(손가락)을 반드시 터치해야 한다. 버피 동작시 반드시 바를 터치하기 위해 양발은 지면에서 떨어져야(점프 동작 필수-신체 구조상 점프를 안해도 바에 손이 닿아도) 한다. 양손이 다 닿지 않았다면 점프만 다시해서 양손을 완벽히 닿게 하도록 하면 횡수로 인정된다.

바페이싱 버피



- 바에 결합된 플레이트는 반드시 18인치(45cm이상)를 사용해야 한다. 선수는 정확히 바를 마주보고 섰다는 것을 확인할 수 있게 바벨의 정중앙을 기준으로 테이핑을 설치하며 테이핑의 길이는 선수가 누웠을때 전신을 반으로 나누어서 볼 수 있는 기준에 맞게 4m혹은 더 길게 설치한다.
- 경기가 시작될때 바벨을 완벽히 마주보고 선수는 선 상태에서 바닥에 몸을 눕힌다. 이때 바닥의 포지션 규정과 푸쉬업 포지션에서 일어나는 규정은 모두 동일하다.(버피투바 를 참조) 단 누웠을 때 중간에 있는 테이핑을 기준으로 몸이 정확히 바벨을 바라보며 양쪽의 신체가 라인을 기준으로 정확히 반으로 나뉘어져 있어야 한다. 또한 선수의 머리가 반드시 바벨보다 뒤에 있어야 한다(옆에서 바라봤을때 바위에 머리가 있으면 제대로 누울 수 없다) 선수의 양손과 양발은 반드시 플레이트가 위치된 너비 안쪽에 있어야 한다.
- 일어나서 선수는 바벨을 위로 점프를 해서 넘어간다. 이때 선수는 양발을 반드시 동시에 점프해야 한다. 한발이 먼저 점프되거나 걸어서 넘어가는 동작은 허용되지 않는다. 선수의 양발이 바벨의 반대편에 닿으면 횡수로 인정된다. 양발이 동시에 착지할 필요는 없으며 만약 발이 넘어가는 도중에 바에 닿는다면 점프동작만 추가로 실시하면 된다. 다음 횡수를 위해 선수의 신체는 반드시 바를 완벽히 마주보고 있는 상태에서 진행이 되어야 한다.

2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/16(금) 오후 12시~7/21(수) 오후 10시

버피 박스점프 오버



- 박스를 완벽히 마주보고 선다. 박스앞에 선수가 박스를 완벽히 마주보고 섰다는 확인을 할 수 있게 박스의 정중앙을 기준으로 테이핑을 설치하며 테이핑의 길이는 선수가 누웠을 때 전신을 반으로 나누어서 볼 수 있는 기준에 맞게 4m길이 혹은 그 이상으로 설치한다.
- 박스를 완벽히 마주보고 선수는 바닥에 몸을 눕힌다. 이때 바닥의 포지션 규정과 푸시업 포지션에서 일어나는 규정은 위 모두 동일하다(버피투바 룰 참조) 단 누웠을 때 중간에 있는 테이핑을 기준으로 몸이 정확히 박스를 바라보며 양쪽의 신체가 라인을 기준으로 정확히 반으로 나뉘어져 있어야 한다.
- 일어나서 선수는 박스를 향해 양발을 동시에 점프하여 박스위에 양발을 터치한다. 박스위에서 몸을 일으켜 세울 필요 없이 반대쪽으로 점프 혹은 걸어서 내려가도 좋다.
- 반대편에서 시작할때 마찬가지로 누웠을 때는 박스를 완벽히 바라보며 라인의 정중앙을 기준으로 정확히 신체의 반을 나누어 위치를 잡아야 한다.
- 만약 선수가 박스를 터치하지 않고 박스를 넘어가는 점프를 한다면 선수의 다리는 반드시 박스 위로 점프해야 하며 착지시에 양발이 동시에 지면에 착지해야 한다.
- 선수 개인장비: 안전상의 문제로 인해 선수들은 반드시 신발을 착용하고 경기를 실시한다.



presented by



2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/16(금) 오후 12시~7/21(수) 오후 10시

패널티

노랩 10개이상(10개부터 시작)이면 메이저 페널티로 전체 기록의 15% 삭감
ex) 제출기록 300개 메이저 페널티 적용시 45reps 차감 255개로 기록 수정
특별룰 의거 마스크 착용 불량시에도 15% 적용 및 실격 처리

실격

운영진의 판단에 의해 비디오 촬영 기준에 부합하지 않는다고 판단이 되는 경우 실격으로 간주하며 기록으로 인정받을 수 없다.

**특별 룰

모두 동등한 상태에서 경쟁하기 위해서 반드시 정확한 마스크 착용과 함께 경기를 실시한다. 정확한 마스크 착용이란 코와 입 등의 호흡기를 완벽히 가린 상태의 착용을 뜻하며 동작을 하는 과정에서 반드시 완벽하게 착용하고 실시해야 한다. 일부 동작을 실시할 때 마스크가 내려가거나 흘러내리는 현상에 발생할 수 있기에 경기전 마스크 착용과 상태를 꼼꼼히 체크하고 경기에 임하도록 한다.(마스크 파손의 경우를 대비하여 예비 마스크 반드시 준비하여 실시할것)

해당 동작 수행시에 문제가 있는지 반드시 사전 연습을 통해서 확인할 것을 부탁드리며 동작 수행과정에서 내려가는 경우 팀원 이올바른 마스크 착용을 도와줄 수 있다.

어떠한 경우에서든 마스크가 제대로 착용되지 않는 상태가 10초 이상 지속되면 1차는 메이저 페널티(전체 기록에서 15% 삭감)가 부과되고 2차는 모든 기록은 실격처리된다.

제출기간

7월 21일 오후 10시(마감 시간에 임박해서 트래픽이 몰려서 등록이 안되는 경우가 있습니다.
또한 유튜브 영상을 사전에 올려서 늦게 업로드 되어서 기록 입력에 차질이 생기지 않게 반드시 미리미리 준비하시기 바랍니다.
기간 내에 기록을 올리는 것 역시 경기입니다. 이부분 철저히 지켜질 예정이니 유의하시기 바랍니다.

포인트: placement system (크로스핏 오픈과 동일)

기록: 모든 버피 갯수의 합

*기록 입력시 코멘트란에 최대한 자세히 써주시면 판정에 큰 도움이 됩니다

Ex)
버피투바
A(30)-B(20)-C(40)
바페이싱 버피
A(20)-B(150)-C(30)
버피 박스점프 오버
A(20)-B(10)-C(30)
total : xxx개