



presented by



# 2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/16(금) 오후 12시 ~ 7/21(수) 오후 10시

## ONLINE QUALIFIER 2 THE STORNGEST BOX

TEAM OF 3 (1 WOMAN, 2 MEN)

\*OQ1 을 수행하지 않는 3인의 선수가 실시한다.

12MIN TIME CAP

MAX LIFT

AHTLETE D - 3RM deadlift

AHTLETE E - 1 RM Shoulder to overhead  
(from the rack)

AHTLETE F -1 RM Clean

### 사용장비

남성바 20KG=45lb 2개

여성바 15kg=35lb 1개 (3명의 선수가 남성 바벨 2개 여성 바벨 1개로 경기 진행)

플레이트(정식 규격 18인치 = 45.72cm) :

25/20/15/10/5/2.5kg/1.25kg/1kg/0.5kg 플레이트 OR

55/45/35/25/15/10/5lb/2.5lb/1.25lb/1lb

0.5kg 혹은 1lb보다 낮은 무게의 플레이트 사용은 금지합니다.

조임새 : collar 3쌍(안전상의 문제로 조임새를 해당 시기에 반드시 설치하여 진행합니다)

### 경기방식

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

미리 사전에 사용할 장비를 인증하고 (모든 동작에 대한) 시작한다. (각 동작당 바벨과 플레이트, 랙, 조임새 등등)

모든 인증이 끝나면 타이머를 켜고 경기를 시작한다.

한 번에 1명의 선수만 리프팅을 할 수 있고 DL-S2O-CLEAN 순서대로 동작을 하며, 동작을 실시하며 성공을 했을 시 바로 인증을 실시한다. ( 선수 D DL1차-선수 E S2O 1차-선수 F CL1차-선수 D DL 2차-선수 E S2O 2차-선수 F CL 2차 이런 규칙 or 선수 D DL 1,2,3차 선수E S2O 1,2,3차 선수 F CL 1,2,3차 모두 상관없음. 한번에 한명만 리프팅 가능)

이때 1차의 경우 경기 시작 전 미리 인증을 했다면 추가 인증을 할 필요가 없고, 그 인증을 토대로 다음 리프팅 시에 플레이트를 추가했을 때 추가한 플레이트만 정확히 인증하면 된다. (번거롭게 매번 플레이트를 다 빼서 인증할 필요 없음)

무게는 자유롭게 세팅이 가능하며(지정된 원판을 이용하여) 실패한 무게는 인증이 필요 없고 성공한 무게를 인증하면 된다.

맨 마지막 시도를 하는 선수가 12분 안에 동작에 성공하면 인증은 12분 이후에 해도 좋다.

기록은 파운드 기준으로 하며 kg로 수행한 경우 최종 KG X 2.2를 2.2를 해서 파운드로 변환한 후 기록을 입력한다.

기록입력 메모난에 선수 이름을 표기하고 각자 성공한 시기 수와 무게를 적어준다.

# 2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/16(금) 오후 12시~7/21(수) 오후 10시

## 비디오 촬영 기준

영상 안에 2개의 남성 바벨과 1개의 여성 바벨과 장비 그리고 3인의 선수의 동작이 명확하게 확인 가능해야 한다.

모든 동작을 수행할 시에 장비와 선수의 신체 모두가 완벽하게 보여야 하며 정확한 동작 기준이 명확하게 확인될 수 있게 촬영이 되어야 한다. 명확히 확인되지 않는 경우 판정에 불이익이 적용될 수 있으니 촬영 각도와 구도는 잘 선택해서 실시한다.

비디오는 끊기거나 편집되어서는 안되는 한 번에 찍힌 영상으로만 제출한다. (중간에 컷 편집 불가) - 원테이크로 찍힌 영상을 뜻한다.

-영상 제출 시 썸네일 편집은 위 편집에서 제외된다. (개성 있는 썸네일 기대해 봅니다)

타이머가 영상에 보여야 한다. (실제 타이머 또는 앱을 이용한 타이머 사용 가능) 일반적인 렌즈를 이용한 카메라의 촬영을 통해서만 촬영이 되어야 한다. 광각이나 와이드한 화면으로 촬영되면 안 된다.

화면이 정확하게 정면으로 유지된 화면만 인정하며 옆으로 돌아가거나 뒤로 돌아가 있는 영상은 기록으로 인정되지 않는다. (유튜브 업로드 후 화면을 확인하여 본인들의 운동 모습이 정상적인 상태가 아닌 시계방향이나 반시계방향으로 90도 회전되어 있거나 뒤집어져 있는 영상은 인정하지 않으므로 반드시 제대로 영상이 올라갔는지 확인 후 기록을 올리도록 한다)-이전대회에서 이런 영상이 많았으며 페널티 적용이 되었습니다. 반드시 확인 후 제출해 주시기 바랍니다.

선수 외에 타 인원이 비디오에 의도적으로 들어오지 않게 해야 하며 카운팅을 도와준다든지 장비 변경을 도와주는 행위는 금지된다. (모두 팀원끼리 알아서 진행해야 함)

선수 개인 장비: 엄지손가락을 보호하는 혹 그립 테이프 허용, 허리보호 벨트 허용, 그립에 도움을 줄 수 있는 스트랩과 짐네스틱 그립 착용 금지. 그 외 손바닥 부상으로 인해 손을 보강하는 것은 허용하며 표면 외피에 접착성 물질이 있는 어떤 도구도 사용을 금합니다.

\*잘못된 예(카메라가 돌아가있음)



# 2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/16(금) 오후 12시 ~ 7/21(수) 오후 10시

## 동작 기준 (MOVEMENT STANDARD)

### 1RM 클린



- 클린은 바닥에서 한번에 실시하는 파워 클린, 스카트 클린, 스플릿 클린, 머슬클린의 형태로 진행되는 동작을 허용한다.
- 바가 바닥에서 리프트 오프되면(바닥에서 상승하면) 멈추거나 다시 하강되서는 안된다(풀을 하는 과정에서)
- 스플릿 클린 모션으로 실시할 경우에는 앞뒤로 벌린 양발을 제자리로 모아야 완료된다.
- 리시빙 모션에서는 바가 쇄골 혹은 어깨 위에 얹어져 있으며 팔꿈치가 바보다 앞으로 나와 있고 동작을 완료했을 때 완벽한 프론트 스카트 피니쉬 록 아웃 모션을 만들면 된다.
- 피니쉬 모션에서 바는 완벽히 선수의 무게중심선에 위치하여야 하며 팔꿈치는 바보다 앞에 위치하고 고관절 무릎관절은 완벽히 퍼져야 한다. 이전 대회를 통해 일어나면서 바로 던져버리는 형태로 클린을 실시해서 실패판정을 받은 경우가 많으므로 각별히 클린 피니쉬 모션에 신경을 쓸 수 있도록 한다. (고관절, 무릎 완벽히 록 아웃, 팔꿈치 바보다 앞에 유지, 몸이 지면과 수직 상태 유지하기-이 기준이 영상으로 정확히 확인 가능할 정도의 시간이 유지되어야 한다)
- 바벨 리프팅 시에 발을 제외한 신체의 일부가 바닥에 닿는다면 안전상의 문제로 인해 실패한 것으로 간주한다.
- 팀원만이 무게 세팅을 도와줄 수 있다.

### 3RM 데드리프트



- 데드리프트는 양손이 다리의 바깥쪽에 위치한 컨벤셔널 데드리프트를 실시한다.(스모데드리프트는 금지된다)
- 바닥에서 바벨이 위치한 상태에서 들어올리고 일어났을때 무릎과 고관절이 완벽히 퍼져있고 머리와 어깨는 바벨보다 뒤에 위치하게 신체를 지면과 완벽하게 수직으로 정렬시켜야 한다.
- 그립은 흑그립, 스탠다드 그립, 믹스드 그립 어떤 그립이든 허용된다. 단 그립에 도움을 줄 수 있는 스트랩이나 체조그립은 금지된다. 흑그립 테이프는 사용해도 좋다.

# 2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/16(금) 오후 12시~7/21(수) 오후 10시

- 동작을 실시할 때 바를 바닥에 드랍할 수 없다. 또한 touch & go (바닥의 탄성을 이용하는) 방식을 금지하고 바벨이 바닥에서 완벽하게 멈춘 후(바운딩이 일어나면 바가 바닥에 완벽하게 멈춘후) 1초이상 머무르게 한 후 다시 리프팅을 실시한다. 3개의 데드리프트를 실시하는 과정에서 선수는 절대로 바에서 손을 떼면(손전체가 아닌 손의 일부가 터치되어 있으면 됨) 안되며 마지막 횟수의 데드리프트를 실시한 후 바를 드랍하지 않고 컨트롤해서 바닥에 내린후 동작이 성공된다.(파워리프팅 방식) 한마디로 지면을 이용한 탄성을 배제한 채 순수하게 바닥에서 바를 리프팅하는 스트레ング스를 측정하는 것으로 마지막 내릴때까지 컨트롤해서 바닥에 완벽히 위치시켜야 동작을 성공으로 판정한다.
- 팀원만이 무게 셋팅을 도와줄 수 있다.

## 1RM 숄더 투 오버헤드



- 랙에 바를 올려놓고 실시한다. 저크박스 등의 형태에서 실시하면 안되고 캐처바가 있는 랙에서 언랙을 실시하고 (바를 랙에서 들어올린 후) 반드시 한발짝 이상 뒤로 나온후 동작을 실시하도록 한다.
- 바를 머리위로 들기전 완벽한 프론트 스쿼트 정렬상태를 만든 후(클린 피니시 동작 참조) 동작에 들어간다.
  - 이때 탄성을 이용하기 위해 완벽한 락아웃 자세를 거치지 않은채 고관절과 무릎을 구부리는 자세로 바로 가서 시작한다면 노 램이 된다.
  - 정확한 락아웃 피니시 동작을 완벽히 만든후 고관절과 무릎을 구부리는 형태는 문제가 없다.
- 숄더프레스, 푸쉬 프레스, 푸쉬저크, 스플릿 저크, 스쿼트 저크 등 모든 종류의 기술을 사용할 수 있으며 마지막 피니시에서 완벽한 오버헤드 피니쉬 모션을 만들면 된다. (고관절, 무릎, 팔꿈치 관절 모두 완벽히 펴지고 바는 완벽히 어깨 위에 정렬과 동시에 신체 앞뒤 중심에 정중에 위치 그리고 몸은 지면과 수직 상태를 유지 스플릿 동작시 양발 모으기) 동작을 성공 후 다시 re-rack 할 필요는 없다.
- 팀원만이 무게 셋팅을 도와줄 수 있다.
- 만약 저크 실패나 바벨 드랍시에 팀원이 함께 무게를 랙으로 올려줄 수 있다.(하지만 서포터는 허용되지 않는다. 경기에 관련된 모든 부분을 팀원 3명에서만 진행해 나가야 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

무게 인증이 제대로 되지 않은 모든 횟수 무효처리  
성공 혹은 실패 2가지의 룰만 존재합니다. 각별히 유의해서 동작을 실시하지 않으면 큰 기록 삭감이 이뤄집니다.  
특별을 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 파손을 대비하여 예비 마스크를 반드시 준비하여 실시할 것)

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

어떠한 경우에서든 마스크가 제대로 착용되지 않는 상태가 10초 이상 지속되면 1차는 메이저 패널티(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 무게의 합(파운드 기준)**

\*기록 입력시 코멘트란에 최대한 자세히 써주시면 판정에 큰 도움이 됩니다.

ex)

선수 A 데드리프트 1차 xxx 파운드 성공 - 2차 yyy 파운드 실패 - 2차 aaa 파운드 성공 - 최종 aaa 파운드

선수 B 클린 1차 xxx 파운드 성공 - 2차 yyy 파운드 실패 - 2차 aaa 파운드 성공 - 최종 aaa 파운드

선수 C S20 1차 xxx 파운드 성공 - 2차 yyy 파운드 실패 - 2차 aaa 파운드 성공 - 최종 aaa 파운드

total abc lb