



# 2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

## ONLINE QUALIFIER 3

### GYMNASTIC CAPACITY

**(BOUT 1) 0-10MIN ATHLETE A,B,C (1 woman / 2 men)**

#### ORDER

ATHLETE A work - ATHLETE B dead hang hold - ATHLETE C rest then

ATHLETE C work - ATHLETE A dead hang hold - ATHLETE B rest then

ATHLETE B work - ATHLETE C dead hang hold - ATHLETE A rest then

:

10분이 될 때까지 계속 이 순서로 반복한다.

3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-36..... ascending ladder in 10min

Chest to bar pull up with partner dead hang hold

Toes to bar with partner dead hang hold

10-11min BREAK TIME (다음 운동을 시작할 팀원들에게 맞는 카메라 앵글 및 위치 준비시간)

**(BOUT 2) 11-21MIN ATHLETE D,E,F (1 woman / 2 men)**

#### ORDER

ATHLETE D work - ATHLETE E plate overhead(25/45lb) hold - ATHLETE F rest then

ATHLETE F work - ATHLETE D plate overhead(25/45lb) hold - ATHLETE E rest then

ATHLETE E work - ATHLETE F plate overhead(25/45lb) hold - ATHLETE D rest then

:

10분이 될 때까지 계속 이 순서로 반복한다.

3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-36..... ascending ladder in 10min

Wall walk with partner plate overhead hold(25/45lb)

Hand released push up with partner plate overhead hold(25/45lb)



# 2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

## 사용장비

- 폴업바
- 월워크시에 필요한 사이즈의 벽
- 45lb(20kg)/25lb(11kg)의 정식규격 플레이트(정식 규격 18인치 = 45.72cm) 사용

## 경기방식

위에 지정된 선수 A,B,C,D,E,F는 OQ1,2의 선수 구성과 상관없이 OQ3를 위한 A,B,C,D,E,F로 구성한다.

### BOUT 1

3-2-1 go! 신호와 함께 선수 B가 폴업바에 완벽히 매달리면 선수 A가 첫동작인 체스트바 폴업 동작을 시작한다. 그때 선수 C는 휴식을 하고 있어야 한다. 선수 A가 동작을 수행할 수 있는 시간은 선수 B가 데드행 홀드 자세를 유지하는 동안이다. 만약 선수 B가 데드행 홀드 자세를 유지하고 있다면 선수 A는 바에서 떨어졌다가 다시 동작을 연결할 수 있다. 선수 B가 데드행 홀드 자세에서 벗어나면 자동으로 순서가 위에 ORDER 순으로 교대된다. 위와 같은 형태로 10분이 끝날때까지 규칙적으로 순서를 교체해야 한다.

각 선수마다 폴업과 토투바를 수행할 시 지정된 최소 횟수는 없으며 팀이 전략적으로 횟수를 팀원에 맞게 분배해서 수행할 수 있다. 팀원 모두가 3개의 폴업과 3개의 토투바를 수행해야 1라운드가 수행된 것이 아닌 한명의 선수가 3개의 폴업과 3개의 토투바를 수행하고 교대된다면 다음 선수는 6번째의 첫번째 폴업에 들어갈 수 있다. (팀원이 수행하고 넘어간 라운드의 횟수를 다른 팀원이 할 필요가 없다.) 선수 교체는 홀드를 수행하고 있는 선수가 그 자세에서 벗어나면 그때 자동으로 순서에 맞게 교대된다. 데드행 홀드 자세에서 벗어난 후 수행하는 횟수는 횟수로 인정받을 수 없다.

10분간 위에 지정된 순서에 맞게 최대한 많은 횟수를 수행하면 된다.

### 순서 예시

선수 B가 데드행 홀드시 선수 A가 3 C2B PU → 3 T2B → 6 C2B PU → 6 T2B 수행 후 선수 B가 데드행 홀드에서 벗어났다면(선수당 최소 혹은 최대 갯수에 대한 제한이 없다. 몇개를 해도 상관없다.)

수행한 횟수 : 18reps

그 다음 순서로 선수 B는 휴식 - 선수 A는 데드행 홀드 - 선수 C는 9 C2B PU부터 실시하면 된다.

선수 C가 9개의 C2B PU 중 6개 수행 후 선수 A가 데드행 홀드에서 벗어났다면 선수 C는 데드행 홀드로 가고 선수 A는 휴식, 선수 B는 9C2B PU 중 7번째 폴업부터 실시하여 선수 C가 데드행 홀드에서 벗어나기 전까지 9개의 C2B PU를 마친 후 9개의 T2B에서 본인이 수행하고 싶은 만큼 수행이 가능하다.(한번 더 강조하자면 선수당 몇개를 해도 상관없다.)

각 팀원이 수행해야 하는 미니멈 횟수는 없으나 C2B PU이나 T2B를 수행하는 선수는 최소한 폴업바에 완벽히 매달리는 포지션을 만들어야 한다. (매달려서 그림 완성)

10-11분 : break time을 통해 촬영 앵글의 변화 등을 체크하고 11분 정각에 바로 경기가 진행될 수 있는 준비를 한다.

### BOUT 2

11분이 되면 그때 선수 E가 플레이트를 터치할 수 있고 선수 D는 선상대로 대기하다 선수 E가 오버헤드 홀드 포지션을 정확히 만들어야 월워크 동작에 들어갈 수 있다. 즉, 선수 E가 오버헤드 홀드 후 선수 D가 첫 동작인 월워크 동작을 시작한다. 이때 선수 F는 휴식을 하고 있어야 한다. 선수 D가 월워크 동작을 수행할 수 있는 시간은 선수 E가 플레이트 오버헤드 홀드 동작을 완벽히 유지한 상태에서만 가능하다. 만약 선수 E가 완벽한 오버헤드 홀드 동작을 하고 있다면 선수 D는 계속 동작을 수행할 수 있다. 선수 E가 플레이트 오버헤드 홀드 자세에서 벗어나면 자동으로 순서가 위의 ORDER 순으로 교대된다. 위와 같은 형태로 21분이 될 때까지 10분간 규칙적으로 순서를 교체해야 한다.

월워크와 푸시업의 최소 동작 규정은 선수의 완벽한 플랭크 홀드 포지션이다. 두 동작이 수행되지 않더라도 규칙적인 로테이션을 위해 반드시 두 동작시 최소 플랭크 포지션을 실시한 후 교대하도록 한다.

수행 방식은 BOUT 1의 방식과 동일하게 실시하도록 한다.

# 2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

## 비디오 촬영 기준

경기 전 선수들은 마스크를 내리고 박스명과 팀명 그리고 각자의 이름을 호명한다.

장비 인증을 실시한다. (벽 공간과 월워크 테이핑 기준 시연, 풀업바의 위치, 플레이트 무게, 푸쉬업 테이핑)

영상안에 각 BOUT 별로 3인의 선수들의 동작이 명확하게 확인될 수 있어야 한다. (공간상 문제가 있다면 3/3인 분할해서 공간을 사용해도 좋으며 중간 break time을 통해 카메라 앵글 변경이 가능하다.)

모든 동작을 수행할 시 장비와 선수의 전신이 완벽하게 보여야 하며 정확한 동작 기준이 명확하게 확인될 수 있게 촬영되어야 한다. 영상에서 명확한 동작이 확인되지 않은 경우 판정에 불이익(페널티나 실격)이 적용될 수 있으니 촬영 각도와 구도는 잘 선택하여 실시한다.

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

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

일반적인 렌즈를 이용한 촬영만이 허용된다. 광각이나 와이드한 화면이 촬영되어서는 안된다. (고프로 등으로 촬영 불가)

화면이 정확하게 정면으로 유지된 화면만 인정되며 옆으로 돌아가거나 뒤로 돌아가 있는 영상은 기록으로 인정되지 않는다. (유튜브 업로드 후 화면을 확인하여 자신이 촬영한 영상이 정상적인 상태가 아닌 시계방향이나 반시계방향으로 90도 회전되어 있거나 뒤집어져 있는 영상은 인정하지 않으므로 반드시 제대로 영상이 올라갔는지 확인 후 기록을 올리도록 한다.)

선수 외 타 인원이 비디오에 의도적으로 들어오지 않아야 하며 카운팅이나 장비 변경을 도와주는 행위는 금지된다(모두 팀원 내에서 해결해야 한다). 촬영을 해주는 서포터의 경우 카운팅은 허용됩니다.

선수 개인 장비: 체조 그립 혹은 풀업바에 테이핑 둘 중 하나만 이용이 가능하다. 선수들은 안전을 위해 반드시 신발을 착용하고 경기를 실시한다.

\*잘못된 예(카메라가 돌아가있음)



# 2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

## 동작 기준 (MOVEMENT STANDARD)

### CHEST TO BAR PULL UP with partner dead hang hold



- 우선 한명의 선수가 바에서 데드헵 홀드 포지션을 실시한 후 팀원이 체스트바 풀업 동작을 시작할 수 있다.
- 선수는 풀업바에 매달린 후 양팔은 반드시 퍼져있고 양발이 풀업바보다 뒤에 있는 상태에서(고관절 오픈) 동작을 시작한다.
- 선수가 철봉에 쇄골 아래의 가슴 부위를 터치하는 풀업을 실시한다. (양쪽 가슴 - 한쪽만 터치된 경우 인정되지 않는다.)
- 기준에만 맞다면 스트릭트, 키팅, 버터플라이 체스트바 풀업 모두 허용되며 그립 역시 오버, 언더, 믹스 그립 모두 사용할 수 있다.
- 버터플라이 풀업의 경우 각도에 따라 명확하게 보이지 않는 경우가 간혹 있는데 이 경우 영상을 올리기 전 선수들이 사전 촬영을 통해 최대한 잘 보일 수 있는 위치를 찾아 촬영되어야 하며 판정단은 해당하는 비디오에서 수행하는 모습만을 보고 판단한다.
- 파트너가 데드헵 홀드 포지션이 아닌 상태에서 수행되는 동작은 횟수로 인정되지 않는다.

### TOES TO BAR with partner dead hang hold



- 토티바 동작은 각 횟수의 시작에서 팔은 완벽히 퍼져있고 양발은 매달린 바보다 뒤로 통과하여 동작을 실시한다.
- 어떤 방식의 반동도 허용하며 선수의 양발이 동시에 바를 터치하면 횟수로 인정한다.
- 양발은 반드시 선수의 손 안쪽의 바를 동시에 터치해야 한다.
- 이 모든 과정이 팀원의 데드헵 홀드 자세가 유지된 상태에서 실시되어야 한다.

# 2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

## DEAD HANG HOLD



- 철봉에 매달려 있는 상태를 유지한다. 이때 팔꿈치는 완벽히 펴져야 한다. 당연히 선수의 머리는 바 아래에 위치해야 한다.
- 손 이외에 다른 부위는 철봉의 구조물이나 바닥, 서포트하는 박스 등에 절대 지지되거나 터치가 되어서는 안된다.
- 체조 그립 혹은 테이핑 둘 중 하나만 사용 가능하며 그립법은 자유롭게 선택할 수 있다. 하지만 반드시 양손은 서로 떨어진 상태로 철봉을 잡아야 한다. 데드행 홀드 포지션에서 벗어나는 시점은 양손 중 한손이라도 철봉에 접촉되지 않는 시점을 뜻하며(한 손씩 고쳐잡으며 그립에 휴식을 주는 행위는 금지된다.) 이때 팀원의 교체는 자동적으로 이뤄진다. (데드행 홀드 포지션에서 한 명이 떨어지면 반드시 위에 지정된 순서대로 교체가 되어야 한다.)

## WALL WALK with partner plate overhead hold

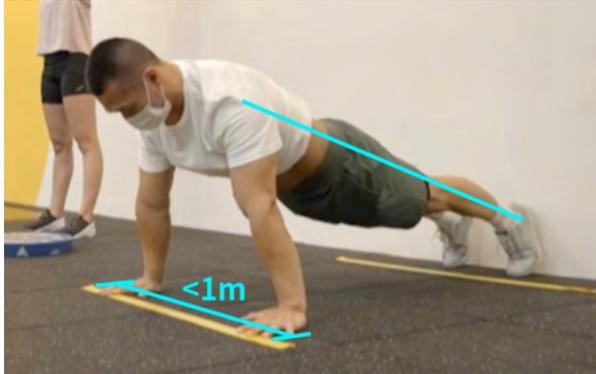


- 팀원중에 가장 신장이 작은 사람을 기준으로 월워크 시작 라인을 정한다. 해당 팀원은 바닥에 누워서 가슴과 허벅지를 터치한다. 고관절과 무릎관절을 완벽히 펴고 양발을 완벽히 붙여서 전체를 벽에 붙인다. 누운상태에서 선수의 어깨위 라인에 테이핑을 부착한다. 정확히 인증하도록 한다. 2번째 테이핑은 25cm(벽으로부터 25cm 안쪽으로 테이핑 부착 - 2021 오픈롤과 동일) 위치에 부착 시킨다.
- 월워크 동작 매 횟수의 시작은 플레이트를 들고 있는 선수가 완벽한 오버헤드 포지션을 유지한 후 실시해야한다.
- 동작의 시작과 끝에서 선수는 옆드린 상태에서 완벽히 가슴(젖꼭지 라인 혹은 그 위)과 허벅지, 양발은 바닥에 터치되어 있으며 양손(양손의 손가락도 가능)은 시작점 기준 테이핑 위에 위치한 상태에 있어야 한다. 매 횟수의 시작과 끝에서 양손은 반드시 테이핑 라인 안에 위치해 있어야 한다.
- 동작이 시작되고 양발이 모두 벽에 터치가 될 때까지 (양발이 벽에 터치된 후 동작중 발을 땅에 터치할 수 없다) 양손은 시작 테이핑 라인 위에 위치해야 한다. 동작의 탑 모션에서 양손은 반드시 벽과 25cm 간격의 테이핑 위에 터치되어야 한다. (양손의 어느 부분이라도 가능 - 영상에서 확인 가능해야 한다.)
- 벽에서 내려올때 양손이 시작점 테이핑에 닿을때까지 양발은 벽에 위치해 있어야 한다.
- 선수가 시작 위치(양손은 테이핑 위에 그리고 가슴, 허벅지, 발이 모두 지면에 터치)로 돌아오면 카운팅이 된다.
- 자세히 설명했지만 크로스핏 오픈에서의 룰과 동일하다고 보면 된다.
- 동작을 실시하는 과정에서 플레이트 오버헤드 포지션을 유지하는 팀원이 홀드 포지션에서 벗어나면 해당 횟수는 무효가 된다.

# 2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

## HAND RELEASED PUSH UP with partner plate overhead hold



- 선수의 어깨에서 엉덩이, 발목까지 일직선으로 정렬을 하여 모든 관절이 펴져있는 플랭크 포지션에서 시작한다. 선수의 양손(손 전체에서 가장 바깥쪽 부분)은 1m 공간 안에 위치해야 하며(테이핑이나 라인으로 표시) 발은 선수의 어깨 넓이보다 더 넓게 벌리면 안된다.
- 푸쉬업의 맨 아래 포지션에서 선수의 가슴(젓꼭지 라인 혹은 그보다 윗부분)파트는 바닥에 반드시 터치되어야 하며 무릎은 바닥에 터치될 수 없다.(무릎의 도움을 받는 푸쉬 동작을 방지하기 위해 무릎이 바닥에 터치되는 순간 "no rep"이 된다.) 또한 선수는 푸쉬업을 진행하는 과정에서 발을 바닥에서 뗄 수 없다. 선수는 바닥에 자신의 가슴이 터치된 후 양손을 잠시 바닥에서 뗀다가 바닥을 다시 밀어내는 형태의 핸드 릴리즈드 동작을 명확히 만들어내야 한다. 선수가 완벽하게 푸쉬업의 시작 자세인 플랭크 모션으로 돌아간 후 다음 횟수가 진행되어야 한다. 이 과정에서 선수의 엉덩이가 과도하게 올라가며(고관절이 구부러짐) 신체의 정렬이 깨지는 경우가 있는데 플랭크 모션은 해당 동작의 시작이자 끝자세이기 때문에 피니쉬에서 완벽한 플랭크를 만들어야만 동작이 종료되며 또 연속해서 동작을 수행할 경우 시작 기준인 완벽한 플랭크 포지션을 정확히 만든 후 동작이 시작되어야 한다.
- 해당하는 기준의 동작을 정확하게 확인할 수 있도록 촬영한다. 위 기준의 동작을 확인할 수 없다면 이는 횟수로 인정될 수 없다.

## PLATE OVERHEAD HOLD



- 선수는 바닥에서 플레이트를 들어올리도록 한다. 플레이트 오버헤드 홀드 포지션은 바벨 오버헤드 포지션과 동일하다.
- 선수의 팔꿈치는 완벽하게 펴져 있고 플레이트는 신체의 앞뒤 무게중심선의 완벽히 정중앙에 위치해야 한다. 무릎과 고관절이 완벽히 펴져 있는 상태를 유지하며 양발은 바닥에서 절대 떨어질 수 없다. 고정된 위치에서 완벽한 홀드 자세를 취하고 무릎, 고관절, 팔꿈치가 구부러지거나 발의 일부가 바닥에서 떨어지는 순간 홀드는 종료되며 바로 선수가 교체된다. 월워크 동작 중 선수의 오버헤드 홀드가 끝이 난다면 그 횟수는 인정되지 않는다. 무의식적으로 무릎이 구부러지거나 발을 떼거나 발이 땅에서 떨어지는 상황이 발생할 확률이 높으므로 집중하여 동작을 수행하도록 한다.
- 홀드라는 동작을 정확히 구현하여 판정 불이익을 피해주시기 바랍니다. 작년 k box rise team qualifier 에서 데드리프트 홀드 자세에서 몸을 가만히 두지 못하고 무릎이 구부러지는 동작으로 인한 동작 실패 판정이 많았습니다. 아주 무거운 무게도 아니기 때문에 분명히 정확한 홀드 포지션을 만들 수 있습니다. 룰북에 나와있는 대로만 하면 절대로 노랩 판정을 받을 일이 없으니 룰북 내용과 동일하게 수행해 주시기 바랍니다.



# 2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

## 페널티

노랩 10개 이상(10개부터 시작)이면 메이저 페널티로 전체 기록의 15% 삭감

ex) 제출기록 300개 메이저 페널티 적용 시 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 상태를 뜻하며 동작을 하는 과정에서 반드시 완벽하게 착용하고 실시해야 한다. 일부 동작을 실시할 때 마스크가 내려가거나 흘러내리는 현상이 발생할 수 있기 때문에 경기 전 마스크 착용과 상태를 꼼꼼히 체크하고 경기에 임하도록 한다.(마스크 파손을 대비해 반드시 예비 마스크를 준비하여 실시할 것)

해당 동작 수행 시 문제가 있는지 반드시 사전 연습을 통해 확인할 것을 부탁드리며 동작 수행과정 중 마스크가 내려가는 경우 팀원이 올바른 마스크 착용을 도와줄 수 있습니다.

어떠한 경우에도 마스크가 제대로 착용되지 않는 상태가 10초 이상 지속되면 1차는 메이저 페널티(전체 기록에서 15% 삭감)가 부과되고 2차는 모든 기록이 실격으로 처리됩니다.

## 제출기간

### 7월 28일 오후 10시

마감 시간에 임박해서 등록할 경우 트래픽이 몰려 등록이 안되는 경우가 있습니다. 또한 유튜브 영상을 늦게 업로드하여 기록 입력에 차질이 생기지 않게 반드시 미리미리 준비하시기 바랍니다.

기간 내에 기록을 올리는 것 역시 경기입니다. 이 부분은 철저히 지켜질 예정이니 유의하시기 바랍니다.

**포인트 : placement system (크로스핏 오픈과 동일)**

**record : 모든 동작 갯수의 합**

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

ex)

bout1(123개) + bout2(124개) = 247개(최종 제출 기록)