



2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

ONLINE QUALIFIER 4

MENTAL GAME 2

18 min AMRAP

BOUT 1(00:00-06:00)

ATHLETE A/B Pair :

Max reps of UNBROKEN Synchro touch & go Power snatch(55/75lb)

BOUT 2(06:00-12:00)

ATHLETE C/D Pair :

Max reps of UNBROKEN Synchro DB Thruster(20/35lb DBs)

BOUT 3(12:00-18:00)

ATHLETE E/F Pair :

Max reps of UNBROKEN Synchro Kettlebell swing(16/24kg)

사용장비

최대 셋팅 장비 갯수 (필요한 경우)

각 BOUT에서 경기하는 선수들의 성별에 맞게 장비의 갯수가 정해집니다.

- 최대 2세트의 남성 바벨 + 플레이트(정식규격 18인치=45.72cm) = 75lb = 34kg (플레이트는 정식 규격 플레이트를 한개 이상 사용하여 바닥 셋업 포지션을 똑같이 만들기)
 - ex) 45lb BB + 2(15lb 정식규격) plates = 45lb BB + 2(10lb 정식규격) plates + 2(5lb) plates
 - ex) 20kg BB + 2(5kg 정식규격) plates + 2(2kg) plates
 - ex) 20kg BB + 2(5kg 정식규격) plates + 4(1kg) plates (무게만 맞출 수 있다면 조합은 상관없이 사용가능)
- 최대 2세트의 여성 바벨 + 플레이트 = 55lb = 25kg(플레이트는 정식 규격 플레이트를 한개 이상 사용하여 바닥 셋업 포지션을 똑같이 만들기)
 - ex) 35lb BB + 2(10lb 정식규격) plates = 35lb BB + 4(5lb 정식규격) plates
 - ex) 15kg BB + 2(5kg 정식규격) plates = 정식규격 플레이트를 이용해서 34kg 이상으로만 맞추기
- 무게별 최대 2개의 케틀벨 16kg(35lb이상) 24kg(53lb이상)
- 무게별 최대 2쌍의 덤벨 20lb(9kg이상) 35lb(15kg이상)
- 조임새(collar)

*장비의 기준은 위와 같이 하고 해당하는 박스에 없을 경우에는 어떤 방식으로든 위 기준에 맞춰서 진행해 주시기 바랍니다.(장비 대여, 촬영장소 변경 등 방식은 많습니다.)



presented by



2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

경기방식

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

경기 시작 전에 사용할 장비를 인증한다. (사용할 바벨, 플레이트, 덤벨, 케틀벨 등등)

모든 인증이 끝나면 타이머를 켜고 경기를 시작한다.

3-2-1 go 신호 후 BOUT 1의 선수들이 6분간 최대 개수의 언브로큰 파워 스네치를 실시한다. 6분간 실시 후 끝나자마자 BOUT 2 선수들이 싱크로로 덤벨 쓰러스터를 실시한다. 이와같이 BOUT 3의 선수들이 케틀벨 스윙을 실시하며 총 18분간 최대한 많은 갯수의 동작을 수행하면 된다.

선수 구성의 경우 성별에 상관없이 팀의 전략에 맞게 배치가 가능하며 각자 성별에 맞는 장비를 사용해야 한다.

2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

비디오 촬영 기준

영상 안에 선수 6인의 동작이 명확하게 확인 가능해야 한다.

모든 인증이 끝나면 타이머를 켜고 경기를 시작하며 타이머가 영상에 보여야 한다. (실제 타이머 또는 어플을 이용한 타이머 사용 가능)

모든 동작을 수행할 시 장비와 선수의 전신이 완벽하게 보여야 하며 정확한 동작 기준이 명확하게 확인될 수 있게 촬영되어야 한다. 영상에서 명확한 동작이 확인되지 않는 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...!)

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. 영상 안에 선수 6인의 동작이 명확하게 확인 가능해야 한다.

*잘못된 예(카메라가 돌아가있음)



2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시~7/28(수) 오후 10시

동작 기준 (MOVEMENT STANDARD)

터치앤고 파워스내치



- 바벨을 바닥에서 한 모션으로 머리위로 들어올리는 스내치 동작을 실시한다. 바벨은 바닥에서 리프트 오프(바닥에서 들어올려진 상태)가 되면 멈추거나 하강하는 동작 없이(풀동작시) 한번에 머리위로 받아야 한다.
- 바를 받을때 고관절 주름의 위치는 반드시 무릎 관절 최상단보다 위에 위치하는 파워스내치로 진행하며 머슬 스내치, 스플릿 스내치 등의 동작으로 받을 수 있다. 스플릿 스내치시 앞으로 벌어진 발을 반드시 모아야 동작이 완료된다.
- 바를 받은 후에는 완벽한 바벨 오버헤드 포지션(고관절, 무릎, 팔꿈치 관절 모두 완벽히 펴지고 바는 완벽하게 어깨 위에 정렬과 동시에 신체 앞뒤 중심에 정중앙 혹은 약간 뒤에 위치시키고 몸은 지면과 수직 상태를 유지한다.
- 바를 받는 과정에서 바가 신체의 일부에 닿으면 노랩으로 간주한다.
- 연속되는 동작에서 선수들이 터치앤고 기술을 구사할 시 팔을 이용한 과도한 바운딩을 사용한다면 이는 노랩으로 간주한다.

싱크로 기준 :

두 선수가 동시에 파워스내치를 한 모션처럼 실시한다. 바를 바닥에 터치할 경우 최대한 동시(완벽할 순 없으나 눈에 보일 정도의 차이는 노랩으로 판정)에 터치 후 오버헤드 포지션은 완벽하게 일치된 시점을 만들어야 한다. 만약 한명이 먼저 오버헤드 포지션에 도착했다면 함께하는 선수가 그 모션에 들어올때까지 기다려서 횡수 기준을 맞추도록 한다. 두 선수중 한명이라도 해당 동작에 대한 기준을 맞추지 않았다면 이는 노랩으로 판정된다.

언브로큰 기준 :

선수들은 바벨을 터치앤고 형태로 지면에 바벨이 터치되자마자 들어올리는 방식을 구사해야 한다. 선수들은 언브로큰 동작을 수행 중 바벨을 드랍할 수 없고 바닥에서 바를 잡고 휴식할 수 없다. 선수들이 바를 들고 쉴 수 있는 타이밍은 오버헤드 포지션 혹은 바를 앞으로 내려 데드리프트 홀드가 된 상태이다. 이때 신체에 휴식을 주기 위해 re grip(다른 신체부위를 이용해서 그립에서 손을 떼거나 잡지 않는 행위)하거나 바벨을 몸에 기대어 쉬는 행위는 금지된다. 위 기준에서 벗어나는 경우 선수는 동작을 중지하고 *페널티를 진행해야 한다.

2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

쓰러스터



- 본 동작은 덤벨을 바닥에서 어깨 위로 들어올려 스쿼트의 보통(바닥) 자세를 만든 후 고관절과 무릎관절의 펴짐을 이용해 한번에 완벽한 락아웃 상태의 덤벨 오버헤드 포지션을 만들어내는 동작이다.
- 덤벨은 매 시작시 바닥에서 시작돼야 하며 손잡이만을 잡고 동작을 실시한다.
- 시작 단계에서 풀 스쿼트 클린 형태로 시작할 수 있다.
- 덤벨의 프론트 랙 포지션은 덤벨을 잡은 손이 해당 선수의 귀 위로 넘어가지 않게 포지션을 유지하며 덤벨은 어깨에 터치되어야 한다.
- 스쿼트의 보통(바닥) 자세에서는 고관절 주름선이 완벽하게 무릎 관절 위쪽을 기준으로 평행선 아래로 내려가야 인정되며 평행선과 평행하게 실시하는 경우 노랩 판정의 위험성이 많다는 부분을 인지하도록 한다.
- 덤벨이 위로 올라가는 과정에서 한 모션으로 무릎과 힘이 퍼지는 동작으로 수행해야 한다.
- 덤벨 오버헤드 포지션에서는 모든 관절(고관절, 무릎, 팔꿈치)이 펴져 있고 덤벨은 정확히 선수의 앞뒤 중심의 중간 혹은 약간 뒤에 있어야 하며 양발의 너비(스탠스) 안에 덤벨이 위치하도록 한다.(앞에서 봤을 때 덤벨이 발 바깥쪽보다 더 넓게 벌어지지 않도록 한다)
- 만약 덤벨을 바닥에 드랍한다면 동료들이 덤벨을 터치할 수 없다.(수행하는 선수 스스로 옮겨야 한다)

싱크로 기준 :

두 선수가 동시에 쓰러스터를 한 동작처럼 수행한다. 한명의 선수가 스쿼트 바닥 혹은 오버헤드 포지션에 먼저 도착했다면 그 선수는 함께하는 선수가 해당 위치에 도착할 때까지 기다려서 반드시 두 선수 모두 동작의 기준 안에 들어와야 횡수가 인정이 된다. 한명이라도 동작의 기준을 맞추지 않고 수행한다면 그 횡수는 노랩으로 판정된다.

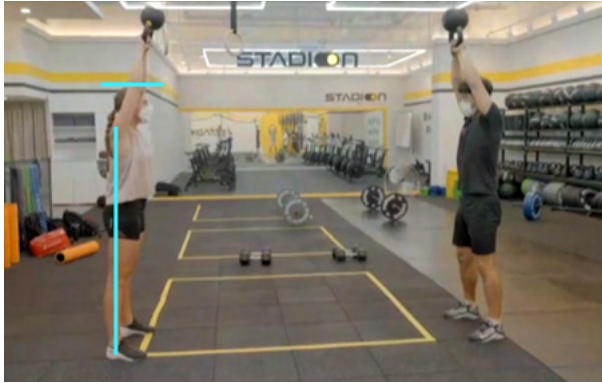
언브로큰 기준 :

덤벨을 들고 휴식을 할 수 있는 위치는 오버헤드 락아웃 포지션 혹은 덤벨 프론트랙 포지션이다. 덤벨을 어깨 아래로 내릴 수 없으며 손으로 덤벨의 손잡이 부분만을 잡아야 하고 덤벨끼리 접촉되지 않게 한다. 위 기준에서 벗어나는 경우 선수는 동작을 중지하고 *페널티를 진행해야 한다.

2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

케틀벨 스윙



- 케틀벨 스윙은 선수가 케틀벨을 양손으로 잡고 있는 상태에서 다리사이에서 고관절과 무릎의 신전을 통해 탄성을 발생시켜 머리 위로 케틀벨을 들어 올리는 동작이다. 케틀벨 스윙은 항상 바닥에서부터 시작된다.
- 케틀벨 스윙의 보통(바닥) 포지션은 케틀벨이 선수의 양 다리 사이에 있는 상태를 뜻하며 케틀벨의 벨(손잡이 제외 전체)전체가 선수의 다리 뒤를 완벽히 통과해야 하고 케틀벨이 머리 위로 올려지는 과정에서 고관절과 무릎이 펴지고 그 상태를 유지한 채 케틀벨 전체가(손잡이 포함) 수행하는 선수가 완벽히 일어난 상태를 기준으로 머리 위에 위치하면(오버헤드 락아웃이 필요없이 선수가 케틀벨을 잡고 완벽히 선 상태에서 케틀벨 전체가 선수의 머리 위에 완벽히 위치하면) 횡수로 인정이 된다. (카메라의 각도에 따라 기준 확인이 잘 되지 않을 수 있으니 영상을 올리기 전 선수들이 사전 촬영을 통해 최대한 잘 보일 수 있는 위치를 찾아 촬영되어야 하며 판정단은 해당하는 비디오에서 수행하는 모습만을 보고 판단한다.
- 만약 케틀벨을 바닥에 드랍한다면 동료들이 덤벨을 터치할 수 없다.(수행하는 선수 스스로 옮겨야 한다)

싱크로 기준 :

두 선수가 동시에 케틀벨 스윙을 한 동작처럼 수행한다. 한명의 선수가 스윙 보통(바닥) 포지션 혹은 오버헤드 포지션(케틀벨이 선수의 머리 위에 머물러 있는 상태)에 먼저 도착했다면 그 선수는 함께하는 선수가 해당 위치에 도착할 때까지 기다려서 반드시 두 선수 모두 동작의 기준 안에 들어와야 횡수가 인정이 된다. 한명이라도 동작의 기준을 맞추지 않고 수행한다면 그 횡수는 노랩으로 판정된다.

언브로큰 기준 :

케틀벨을 들고 휴식을 할 수 있는 위치는 케틀벨을 양손으로 잡고 신체의 앞에 위치시킨 상태의 데드리프트 홀드 자세에서만 가능하다. 이때 신체에 휴식을 주기위해 re grip(다른 신체부위를 이용해서 그림에서 손을 떼거나 잡지 않는 행위)하거나 케틀벨을 몸에 기대어 쉬는 행위는 금지된다. 위 기준에서 벗어나는 경우 선수는 동작을 중지하고 *페널티를 진행해야 한다.

2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

*페널티 - 싱크로 바페이싱 버피



- 양 선수가 옆에 나란히 서서 동시에 바페이싱 버피 10개를 실시한다. 내려갔을때 기준은 가슴(젖꼭지 라인 혹은 그 위)이 바닥에 터치하며 선수들의 머리는 반드시 바 뒤에 있어야 하고 두 선수의 신체 일부가 양쪽 플레이트 바깥쪽으로 절대 나가지 않아야 한다.
- 두 선수 모두 완벽히 내려간 후 일어나서 바를 뛰어넘을 때 양발을 동시에 점프해야 한다.
- 반대편으로 넘어가면 횡수로 인정되며 만약 수행하는 과정에서 몸이 바벨에 접촉될 시 이는 횡수로 인정받을 수 없다. (바를 넘는 과정에서 접촉 발생시 바만 정확히 뛰어넘어가면 된다)



2021 STADION K BOX RISE QUALIFIER

7/23(금) 오후 12시 ~ 7/28(수) 오후 10시

실격

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

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

**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 팀원 이올바른 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 (크로스핏오픈과 동일)

record : BOUT1 + BOUT2 + BOUT3 기록의 합

횟수 산정 기준

선수들은 6분간 최대한 많은 갯수의 지정된 동작을 언브로큰 상태에서 진행해야 한다. 만약 50개의 동작 후 언브로큰 기준이 깨지면 선수들은 페널티로 싱크로 바페이스싱 버피 10개를 진행해야 한다. 페널티 수행 후 선수들이 연결해서 동작 수행시 51회부터 해당 언브로큰 동작이 다시 시작된다. 갯수는 계속해서 누적해야 하며 페널티 발생시 버피 수행만 실시하면 된다.