

EVENT 1

WORM-ROPE

3M1W(M1,M2,M3,W1)

For time:

8 rope climbs*

21 worm thrusters

8 rope climbs*

18 worm cleans

8 rope climbs*

14 worm clean & jerks

*(2 reps each / 4 regular / 4 legless) 3.5m

15min cap

※1BOUT내에 이벤트 1,2 연속 진행

이벤트 1 경기가 끝난 후 정확히 10분 후에 이벤트 2 경기가 진행됩니다.

따라서, 이벤트 2의 경기를 진행하는 선수 역시 이벤트 1 경기를 수행하는 선수들과 함께 입장하여 경기장 내부에서 대기합니다.

EVENT 1 WORM-ROPE FLOW OVERVIEW



© 2022 K BOX RISE. All Rights Reserved.

동작 기준 (MOVEMENT STANDARD)

ROPE CLIMB



- 로프 클라임을 수행하는 선수는 반드시 지정된 높이를 손으로 터치한 후 내려와야 합니다.
- 로프에 올라갈 때 점프 동작으로 실시해도 좋습니다.
- LEGLESS로 로프 클라임을 수행할 때 선수는 손을 제외한 발이나 다리 혹은 신체의 다른 부분을 이용하여 로프를 올라갈 수 없습니다.
- 선수는 지정된 높이를 터치한 후 로프에서 내려올 수 있습니다.
- 로프에서 내려올 때 발을 이용해 혹은 걸거나 자유로운 방식으로 내려올 수 있습니다.
- 선수의 안전을 위해 로프는 지정된 매트 위에서만 동작을 수행해야 합니다.
(매트 위에서 로프클라임을 시작하여 반드시 매트 위에 착지하여야 합니다.)
- 로프클라임 시 장갑은 착용 불가합니다. (손바닥 상처 보호용 테이핑 가능, 접착력이 있으면 안됩니다.)

WORM THRUSTER



- 선수들은 지면에 놓인 원의 한쪽에 정렬한 상태에서 동작이 시작됩니다.
(출발선-리그 스테이션-쪽을 바라보며 동작을 실시합니다.)
- 스러스터 동작 시 선수 전원이 완벽한 스쿼트 바닥 포지션(고관절 주름이 무릎 위쪽보다 더 낮게)에 도달한 후 일어나야 합니다.
- 탑포지션에서 모든 선수의 고관절과 무릎관절이 완전히 펴져야 하며 원을 수행하는 선수의 머리 위로 올려서 반대편의 어깨 위에 놓으면 1회로 인정됩니다.
- 원이 머리 위에서 이동될 때 선수들의 팔꿈치 관절은 완벽하게 펴질 필요는 없습니다. 모든 횟수를 위와 같은 규정에 맞춰서 실시합니다.
위 규정이 4명의 선수 중 한 명이라도 지켜지지 않을 때 노랩으로 처리됩니다.
- 선수들은 반드시 원을 이용한 동작 시 지정된 공간 안에서만 실시해야 합니다.

WORM CLEAN



- 선수들은 지면에 놓인 웜의 한쪽에 정렬한 상태에서 동작이 시작됩니다.
(출발선-리그 스테이션-쪽을 바라보며 동작을 실시합니다.)
- 웜이 지면에서 선수 4명의 같은 어깨 위에 올려진 상태에서 모든 선수의 고관절과 무릎관절이 펴진 채로 정렬이 되면 클린으로 인정됩니다.
- 웜 클린은 왼쪽 9회, 오른쪽 9회씩 실시합니다.
(웜 기준 시작 위치는 왼쪽, 오른쪽 상관이 없습니다.)
- 웜이 동시에 바닥에 닿는다면 터치앤고 형태로 클린해도 좋습니다.
- 선수들은 웜을 이용한 동작 시 반드시 지정된 공간 안에서만 실시해야 합니다.

WORM CLEAN&JERK



- 선수들은 지면에 놓인 웜의 한쪽에 정렬한 상태에서 동작이 시작됩니다.
(결승선 - 리그 스테이션 반대 - 쪽을 바라보며 동작을 실시합니다.)
- 웜을 지면으로부터 클린한 후 선수들의 머리 위로 들어올려 반대편 어깨 위에 놓습니다. 이때, 모든 관절(무릎, 고관절)이 펴지면 1회로 인정됩니다.
- 다음 횟수를 수행하기 위해서 웜은 반드시 바닥으로 내려야 합니다.
- 웜 기준 왼쪽 1회 ⇒ 오른쪽 1회 ⇒ 왼쪽 1회 ⇒ 오른쪽 1회 이런 방식으로 총 14회(왼쪽에서 7회, 오른쪽에서 7회) 클린&저크를 수행합니다.
- 만약 왼쪽에서 수행한 동작에 노랩이 발생한다면 반드시 왼쪽에서 동작을 성공해야 다음 동작으로 넘어갈 수 있습니다.
(얼터네이팅 방식)
- 웜이 놓여있는 선수들의 어깨 위치가 다르거나 바라보는 방향이 다르다면 노랩으로 처리됩니다.
(예 - 웜이 어깨 위에 놓여있을 때 바라보는 방향이 다르거나 저크 동작 시 일부는 반대편 어깨로 넘기고, 일부는 넘기지 못했을 경우 발생)
- 웜이 동시에 바닥에 닿는다면 터치앤고 형태로 클린해도 좋습니다.
- 선수들은 웜을 이용한 동작 시 반드시 지정된 공간 안에서만 실시해야 합니다.

K BOX RISE FINAL

EVENT 1

POINT: 100 pts

TIMECAP: 15MIN

TIEBREAK: 마지막 뒀 동작을 끝낸 시간

PENALTY:

1. 마지막 클린 앤 저크 후 뒀을 지정된 위치(쓰러스터를 했던 위치)로 옮기지 못했을 경우 +2초, 지정된 위치로 옮겼으나 결승선에 들어오지 못했을 경우 +1초, 수행하지 못한 갯수가 있다면 수행하지 못한 갯수+2초 만큼 타임캡에 초로 추가됩니다.
2. Technical official이 무효선언을 한 횃수는 수행한 개수로 인정받지 않습니다.
3. Technical official에게 언어폭력 및 물리적 위해를 가했을 때 실격입니다.

와드프렌즈 리퍼비시 제품 30% 할인!

