

### EVENT 2

#### SYNCHRO DT V2

**1M1W(M4,W2)**

**For time:**

2Rounds of Synchro DT(12-9-6) W:95/135lb

30 Synchro pull ups

2Rounds of Synchro DT(9-6-3) W:125/185lb

30 Synchro C2B pull ups

\*DT=Deadlift + Hang clean + shoulder to overhead)

*10min cap*

### ※1BOUNT내에 이벤트 1,2 연속 진행

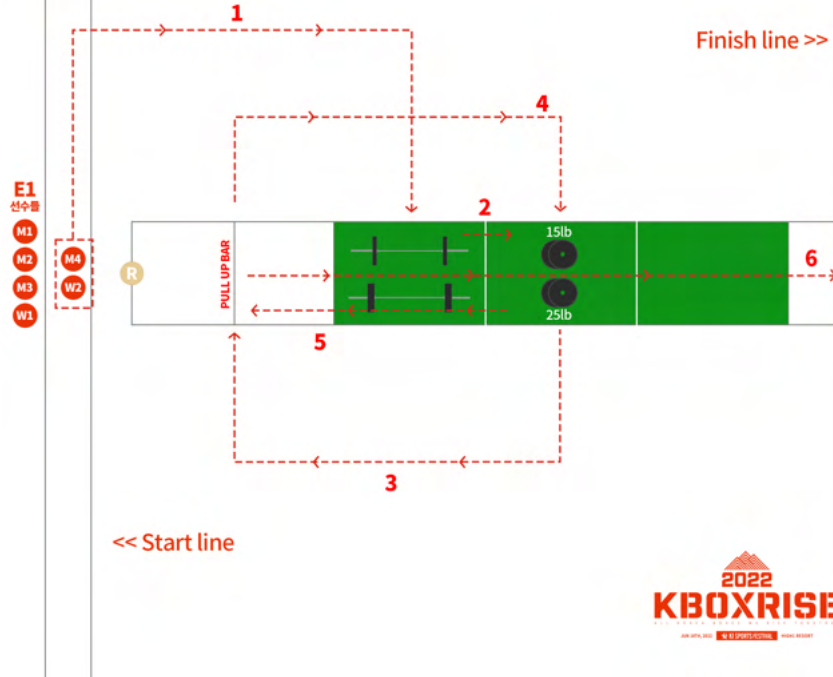
이벤트 1 경기가 끝난 후 정확히 10분 후에 이벤트 2 경기가 진행됩니다.

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

# K BOX RISE FINAL

## EVENT 2

### EVENT 2 SYNCHRO DT V2 FLOW OVERVIEW



## FLOW OVERVIEW

이벤트 1을 수행한 4명의 선수(M1,M2,M3,W1)를 제외한 남성 1명, 여성 1명의 선수는 출발선(리그 스테이션) 뒤에 대기합니다.  
 -이벤트1 수행 선수들은 이벤트2 수행 선수들이 경기를 수행하는 동안 출발선 뒤에서 대기 합니다.

1. 시작 신호가 울리면 두 선수 모두 바벨로 이동합니다.
2. 2라운드의 싱크로DT를 서로 바라보는 구도로 수행한 후 바벨을 지정된 위치로 이동시킵니다.
3. 그 후 두 선수는 풀업바로 이동하여 30개의 싱크로 풀업을 실시합니다.
4. 동작을 마친 두 선수는 바벨로 이동하여 직접 무게를 추가합니다.(남성바벨에 25lb 1쌍, 여성바벨에 15lb 1쌍 추가)
5. 2라운드의 무거워진 싱크로DT를 수행한 후 풀업바로 이동합니다.
6. 30개의 싱크로 C2B 풀업을 수행한 후 두 선수 모두 결승선에 들어오면 경기는 종료됩니다.

Flow 영상 촬영이 진행되었으나 동선에 대해서 혼동이 생길 수 있는 부분이 발생하여 이미지와 텍스트로 세부적으로 설명해드리니 참여하시는 팀원분들은 상세히 확인 바랍니다.

# K BOX RISE FINAL

## EVENT 2

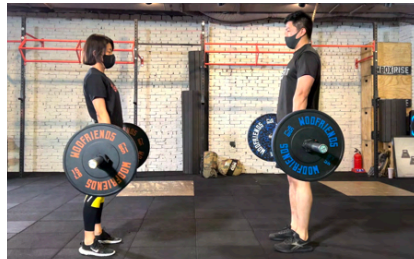
### 동작 기준 (MOVEMENT STANDARD)

#### DEADLIFT



- 데드리프트는 양손이 다리의 바깥쪽에 위치한 컨벤셔널 데드리프트를 실시합니다. (스모 데드리프트는 금지)
- 바닥에서 바벨이 위치한 상태에서 들어올리고 일어났을때 무릎과 고관절이 완벽히 펴져있고 머리와 어깨는 바벨보다 뒤에 위치하게 하고 신체를 지면과 완벽하게 수직으로 정렬시켜야 합니다.
- touch & go 형태도 허용됩니다. (팔을 이용하는 과도한 바운딩은 금지)
- 그립은 흑그립, 스탠다드 그립, 믹스드 그립 어떤 그립이든 허용됩니다.
- 단, 그립에 도움을 줄 수 있는 스트랩이나 체조그립은 금지됩니다. 흑그립 테이프는 사용해도 좋습니다.

#### HANG CLEAN



- 행 클린의 시작은 완벽한 데드리프트 탑 포지션에서부터 시작됩니다.
- 행 파워 클린, 행 스쿼트 클린, 행 스플릿 클린 형태로 진행되는 동작을 허용합니다.
- 행 스플릿 클린 모션으로 실시할 경우에는 앞뒤로 벌린 양발을 제자리로 모아야 완료됩니다.
- 클린 시작시에 완벽하게 바를 데드리프트한 후 바를 하강시켜서 행 클린을 시도하면 됩니다.
- 내려가는 깊이는 플레이트가 바닥에 닿지만 않으면 됩니다.
- 바벨을 어깨 위로 올리는 모션에서는 쇄골 혹은 어깨위에 바벨이 올려져 있으며 팔꿈치가 바벨보다 앞으로 나와있고 완벽한 프론트 스쿼트 탑 포지션(고관절과 무릎관절을 전부 편 상태)을 만들면 됩니다.
- 행 클린을 실시할 때 발을 제외한 신체의 일부가 바닥에 닿는다면 안전상의 문제로 인해 실패한 것으로 간주합니다.

### SHOULDER TO OVERHEAD



- 바를 머리위로 들기 전 완벽한 프론트 스쿼트 정렬상태를 만든 후(클린 피니시 동작 참조) 동작에 들어갑니다.
- 바벨이 선수의 목 뒤에 위치한 비하인드 넥 포지션에서 하는 동작은 인정되지 않습니다.
- 숄더프레스, 푸쉬 프레스, 푸쉬저크, 스플릿 저크, 스쿼트 저크 등 모든 종류의 기술을 사용할 수 있으며 마지막에 바벨을 머리 위로 올리는 동작에서 완벽한 오버헤드 탑 모션을 만들면 됩니다.  
(고관절, 무릎, 팔꿈치 관절 모두 완벽히 펴지고 바벨은 완벽히 어깨 위에 정렬과 동시에 신체 앞뒤 중앙에 위치하며 몸은 지면과 수직 상태를 유지합니다. 스플릿 동작시 양발을 모아야 합니다.)

**싱크로 기준:** 두 선수 모두 해당하는 동작의 탑 포지션에서 정렬된 상태로 기구를 위치시킵니다.

만약 한 선수가 데드리프트 락아웃 포지션, 행 클린 프론트 랙 포지션, 숄더 투 오버헤드, 오버헤드 락아웃 포지션에 먼저 도착했다면 다른 선수가 해당 위치에 도착할 때까지 기다려서 반드시 두 선수 모두 동작의 기준 안에 들어와야 횟수가 인정이 됩니다.



### SYNCHRO PULL UP



- 두 선수가 풀업바에 매달리고 팔꿈치가 완전히 펴진 후 수행하는 선수들의 턱이 풀업바의 수평선 위에 위치하는 동작을 실시합니다.
- 두 선수의 턱이 풀업바 위에 올라가는 순간이 일치하면 횡수로 인정됩니다.
- 두 명의 선수 중 한 선수의 동작이 기준에 부합되지 않는다면 횡수로 인정되지 않습니다.
- 기준에만 맞는다면 스트릭트, 키팅, 버터플라이 풀업 모두 허용되며 그립 역시 오버, 언더, 믹스 그립 등을 사용할 수 있습니다.
- 선수들은 손바닥을 보호하는 짐네스틱 그립을 착용할 수 있습니다.(접착력X)

### SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UP



- 두 선수가 풀업바에 매달리고 팔꿈치가 완전히 펴진 후 수행하는 선수들의 쇄골 아래 부위가 풀업바에 터치되는 동작을 실시합니다. (한쪽 가슴만 터치된 경우 인정되지 않습니다.)
- 두 선수가 풀업바에 닿는 순간이 일치하면 횡수로 인정됩니다.
- 두 명의 선수 중 한 선수의 동작이 기준에 부합되지 않는다면 횡수로 인정되지 않습니다.
- 기준에만 맞는다면 스트릭트, 키팅, 버터플라이 C2B 풀업 모두 허용되며 그립 역시 오버, 언더, 믹스 그립 등을 사용할 수 있습니다.
- 선수들은 손바닥을 보호하는 짐네스틱 그립을 착용할 수 있습니다.(접착력X)

# K BOX RISE FINAL

## EVENT 2

**POINT:** 100 pts

**TIMECAP:** 10MIN

**TIEBREAK:** 마지막 DT 종료 시간

**PENALTY:**

1. 마지막 C2B 후 결승선에 들어오지 못했을 경우 +1초, 수행하지 못한 갯수가 있다면 수행하지 못한 갯수 +1초 만큼 타임캡에 초로 추가됩니다.
2. Technical official이 무효선언을 한 횟수는 수행한 개수로 인정받지 않습니다.
3. Technical official에게 언어폭력 및 물리적 위해를 가했을 때 실격입니다.

## 와드프렌즈 리퍼비시 제품 30% 할인!

