



K BOX RISE FINAL

EVENT 3

EVENT 3

SYNCHRO RELAY

For time:

MW Pair 1 (M1, W1)

400m run & 450/500m row together
Front rack walking lunge** (W: 105/155)
20 Synchro toes to bars

MW Pair 2 (M2, W2)

400m run & 450/500m row together
Overhead walking lunge** (W: 105/155)
20 Synchro toes to bars

MM Pair (M3, M4)

400m run & 450/500m row together
Synchro handstand walk**
15 Synchro ring & bar muscle ups

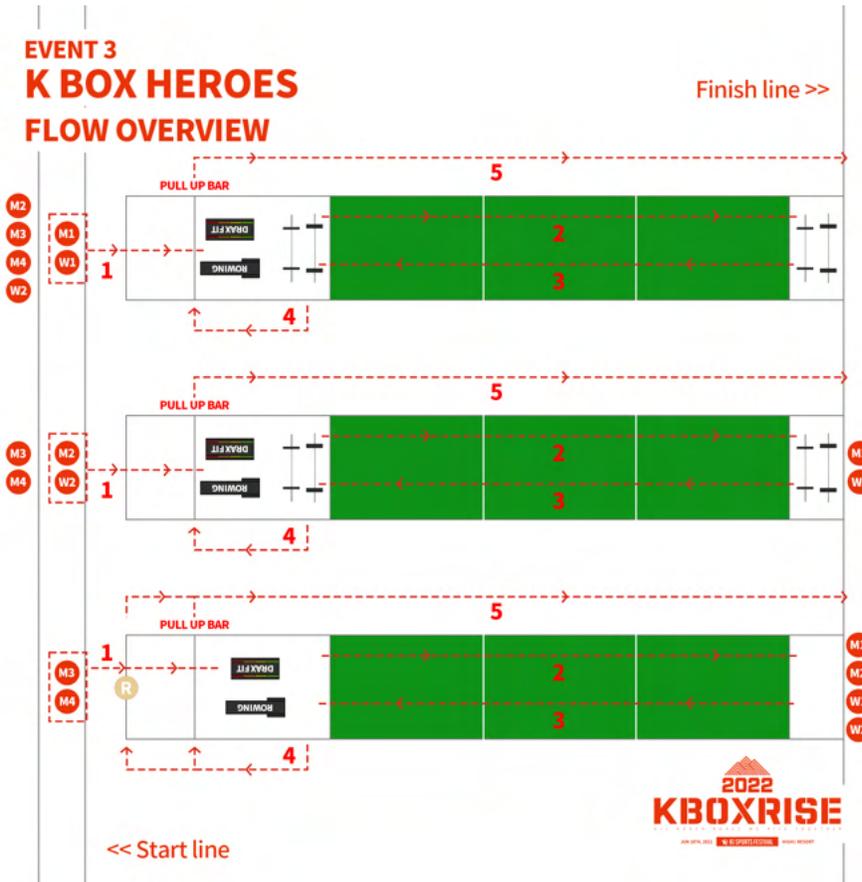
** (8~10m back and forth)

15min cap

K BOX RISE FINAL

EVENT 3

EVENT 3 K BOX HEROES FLOW OVERVIEW



FLOW OVERVIEW

6명의 선수들은 출발선(리그 스테이션) 뒤에 대기합니다.

1-1. 시작 신호가 울리면 첫번째 남/녀 PAIR 선수들이 무동력 트레드밀&로잉 머신으로 이동합니다.

1-2. 400m의 달리기(남/녀 동일)와, 450m(여) 혹은 500m(남)의 로잉을 동시에 실시합니다.

1-3. 해당 거리 완료 후 두 선수는 바벨로 이동합니다.

(Pair 선수들은 로잉/달리기 둘다 종료되어야 바벨로 이동할 수 있습니다.)

두 선수 모두 프론트 랙 포지션을 만든 후 남성 선수가 먼저 워킹런지를 실시하고, 여성 선수가 뒤에서 워킹런지를 실시합니다.

두 선수 모두 8~10m를 이동한 후 반환점을 통과하고 바벨을 바닥에 내려놓습니다.

(남성선수 먼저 도착 시 바벨을 먼저 바닥에 내려놓을 수 있습니다.)

반환점에서 시작점으로 다시 이동할때는 여성 선수가 먼저 런지를 실시하고, 남성 선수가 뒤에서 런지를 실시합니다.

1-4. 두 선수 모두 시작점에 도착하면 바벨을 바닥에 내려놓고 풀업바로 이동합니다.

풀업바에서 20개의 싱크로 toes to bar를 실시한 후 결승선으로 이동합니다.

1-5. 첫번째 남/녀 PAIR 선수들이 결승선에 도착하면

2-1~5. 두번째 남/녀 PAIR 선수들이 동일한 방식으로 경기를 진행하되, 프론트 랙 워킹런지 대신 오버헤드 워킹런지를 실시합니다.

해당하는 모든 동작을 완료 후 두번째 남/녀 PAIR 선수들이 결승선에 들어옵니다.

3-1~3. 마지막 남/남 PAIR 선수들이 워킹런지 대신 싱크로 핸드 스탠드 워크로 동작을 실시합니다.

3-4. 싱크로 핸드 스탠드 워크가 완료되면 두 선수는 각각 풀업바와 링으로 이동합니다.

3-5. 15개의 싱크로 바&링 머슬업을 완료하고 두 선수가 결승선으로 이동하면 경기는 종료됩니다.

K BOX RISE FINAL

EVENT 3

동작 기준 (MOVEMENT STANDARD)

DRAXFIT RUN



- 트레드밀 시작시와 종료시에만 손잡이를 잡을 수 있으며 달리는 도중 손잡이를 잡을 수 없습니다.
- 고의로 손잡이를 잡는 경우 심판에 의해 1회 경고, 2회째는 +10초의 페널티가 부과 됩니다.
- 총 400m의 거리를 타고 내려올 수 있습니다.

ROW



- 선수 스스로만 조종이 가능하며(템퍼, 풋 포지션 등) 거리가 지정되어 있지 않습니다.
- 반드시 지정된 거리(남성 500m/ 여성 450m)를 완수한 후 머신에서 내려올 수 있습니다.

FRONT RACK & OVERHEAD WALKING LUNGE



- 프론트 랙 워킹 런지는 바벨을 선수의 어깨앞쪽에 올려놓고 발이 모여있는 상태에서 시작라인 뒷쪽에 완전히 선 상태로 진행되며, 동일한 기준하에 오버헤드 워킹런지는 바벨이 선수의 머리 위에 위치해 있으면서 양팔이 퍼져있는 포지션에서 시작됩니다.
- 워킹 런지의 바닥 포지션은 뒤따라오는 다리의 무릎이 바닥에 터치하는 것입니다.
- 해당 동작이 끝나는 지점은 바벨이 선수의 어깨위에 있고 선수가 완전히 선 상태에서 고관절과 무릎이 완전히 퍼져있을 때입니다.
- 반드시 양발을 모으며 멈춰야 하는 것은 아니지만 선수가 계속해서 걸어나가면서 런지를 진행할 때 다리는 반드시 퍼져있어야 하며 다리는 반드시 교대로 진행되어야 합니다.
- 런지 후 발을 끌면서(종종 걸음처럼)조금씩 걸으며 앞으로 가는것은 금지됩니다.
- 만약 선수가 위에 명시된 규정을 지키지 않으면 노랩으로 간주되며, 두 선수 다 뒤쪽의 기준선(3.3m 간격으로 기준선이 정해짐) 뒤에서 동작을 다시 시작해야 합니다.
- 어떠한 노랩 동작이 발생하더라도 동일하게 뒤쪽의 기준선 뒤에서 동작을 다시 시작해야 합니다. (프론트랙-바벨이 어깨 아래로 내려가는 순간, 오버헤드-바벨이 머리나 신체의 일부에 닿는순간)
- 해당 횟수는 양발의 뒷꿈치가 기준선보다 앞으로 가서 완벽한 탑포지션을 만들어 낼 때 랩으로 인정 받을 수 있습니다.
- 뒤에서 런지를 실시하는 선수는 앞에서 런지를 실시하는 선수를 앞질러서 갈 수 없고 반드시 앞 선수의 뒤에서 동작을 진행해야 합니다.
- 한 방향으로의 런지가 모두 끝나면 다른 방향으로 동작을 실시할 때 반드시 바벨을 바닥에 내린 후 방향 변경을 실시한 후 진행해야 합니다.
- 이때 선수들간의 앞뒤 포지션은 자연스럽게 변경됩니다.

K BOX RISE FINAL

EVENT 3

SYNCHRO HANDSTAND WALK



- 물구나무서기 경기 레인은 3.3M의 색선 표시를 통해 총 6구간으로 나뉘어져 있고 한 방향으로 10M씩 진행하고 돌아오는 방식으로 구간이 지정되어 있습니다.(총 20m)
- 선수들이 동작을 시작할 때 지정 라인 뒤에 손을 대고 걷기를 시작해야 합니다.
- 양발이 떨어진 상태에서 양손이 시작선 뒤에 위치하면 걷기를 진행하면 됩니다.
- 선수들은 반드시 팔로 걸어서 앞으로 이동해야 하며 선수간 반드시 속도나 거리를 맞추는 필요는 없으나 두 선수중 한 선수가 걷다가 발이 땅에 닿는다면 반드시 두 선수 모두 이전 구간 표시선 뒤에서 다시 시작해야 합니다.
- 손바닥과 손가락을 포함한 양손 전체는 그 구간을 완벽히 인정받기 위해 3.3M의 구간선을 넘어서 바닥을 터치해야 합니다.
- 각 3.3M당 1회로 카운팅이 됩니다.
- 예 - 선수 A가 첫번째 3.3미터 표시선을 넘고 있는 상황에서 선수 B가 3.3M 표시선을 넘지 못하고 발이 땅에 닿았다면 두선수 모두 이전 표시선 뒤에서 다시 동작을 수행해야 합니다.

SYNCHRO TOES TO BARS



- 양 선수가 동시에 바에 매달린 후 실시하며 시작 시 팔은 완벽히 퍼져있고 양발은 매달린 바보다 뒤로 통과하여 동작을 시작합니다.
- 어떤 방식의 반동도 허용하며 두 선수의 양발이 동시에 바를 터치하면 횡수로 인정됩니다.
- 양발은 각 선수의 손 안쪽의 바를 터치하여야 합니다.

K BOX RISE FINAL

EVENT 3

SYNCHRO RING & BAR MUSCLE UP



- 양 선수가 시작시 링과 바에 매달린 상태에서 팔을 완벽히 펴고 동작이 시작됩니다.
- 링과 바에 올라가는 동작 중 풀오버(몸을 앞에서 뒤로 회전하여 철봉이나 링에 올라가는 동작)는 허용되지 않습니다. 선수가 바 혹은 링 위에 올라간 탑 포지션에서 양 팔꿈치는 완벽히 펴져 있어야 합니다.
- 바 머슬업 중간의 트랜지션시 선수의 몸이 철봉 위에 잠시 지지가 될 수 있으나 의도적으로 휴식을 위해 장시간 기대에 쉬는 행위는 금지됩니다.
- 선수들은 팔꿈치가 완벽히 펴져 있는 락아웃 포지션에서 중량 벨트나 본인의 몸통, 골반 부위, 또는 각종 신체 부위를 바에 기대어 휴식하는 동작을 취할 수 없으며 오직 손바닥만을 이용하여 본인의 신체를 지지할 수 있습니다.
- 또한 선수들은 본인의 몸을 지지하는 포지션에서 바로부터 절대로 손을 뗄 수 없습니다.
- 두 선수가 탑 포지션에서 동시에 완벽한 락아웃 동작이 보여지면 해당 횟수는 인정됩니다.
- 또한 양 선수는 바와 링을 서로 바꿔가며 수행이 가능합니다.
- 둘중 한선수가 해당 동작을 실패하면 그 횟수는 실패로 간주하며 해당 횟수를 인정받기위해 한 선수가 탑포지션에서 홀드하고 기다릴 수 있습니다. 실패했던 선수가 다시 올라와서 탑 포지션에서 동시에 락아웃 포지션이 만들어지면 해당 횟수는 인정됩니다.

K BOX RISE FINAL

EVENT 3

POINT: 100 pts

TIMECAP: 15MIN

TIEBREAK: PAIR의 FINISH 시간 중 가장 나중의 시간

PENALTY:

1. 결승선에 들어오지 못했을 경우 +1초, 수행하지 못한 개수가 있다면 수행하지 못한 개수를 초로 환산+1초
 RUN & ROW 수행 중 끝난경우 돌 장비의 거리중 덜 수행된 거리 기준 10m=1초
 Walking lunge=handstand walk=3.3m=1초
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!

