



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일)오후10시

## ONLINE TEST 3

### 22min AMRAP

#### AHTLETE A&B

*3 rounds of*

12 synchro C2B pull ups

athlete A 3 wall walks with partner B handstand hold

athlete B 3 wall walks with partner A handstand hold

12 synchro toes to bars

#### AHTLETE C&D

*3 rounds of*

10 synchro pull ups

athlete C 3 wall walks with partner D handstand hold

athlete D 3 wall walks with partner C handstand hold

10 synchro toes to bars

#### AHTLETE E&F

*max rounds of*

12 synchro bar muscle ups

athlete E 4 wall walks with partner F handstand hold

athlete F 4 wall walks with partner E handstand hold

12 synchro toes to bars

## Equipment

- PULL UP BAR  
(영상 내에서 동작 확인이 가능하다면 선수별로 각자 다른 풀업바를 사용해도 좋습니다.)
- WALL

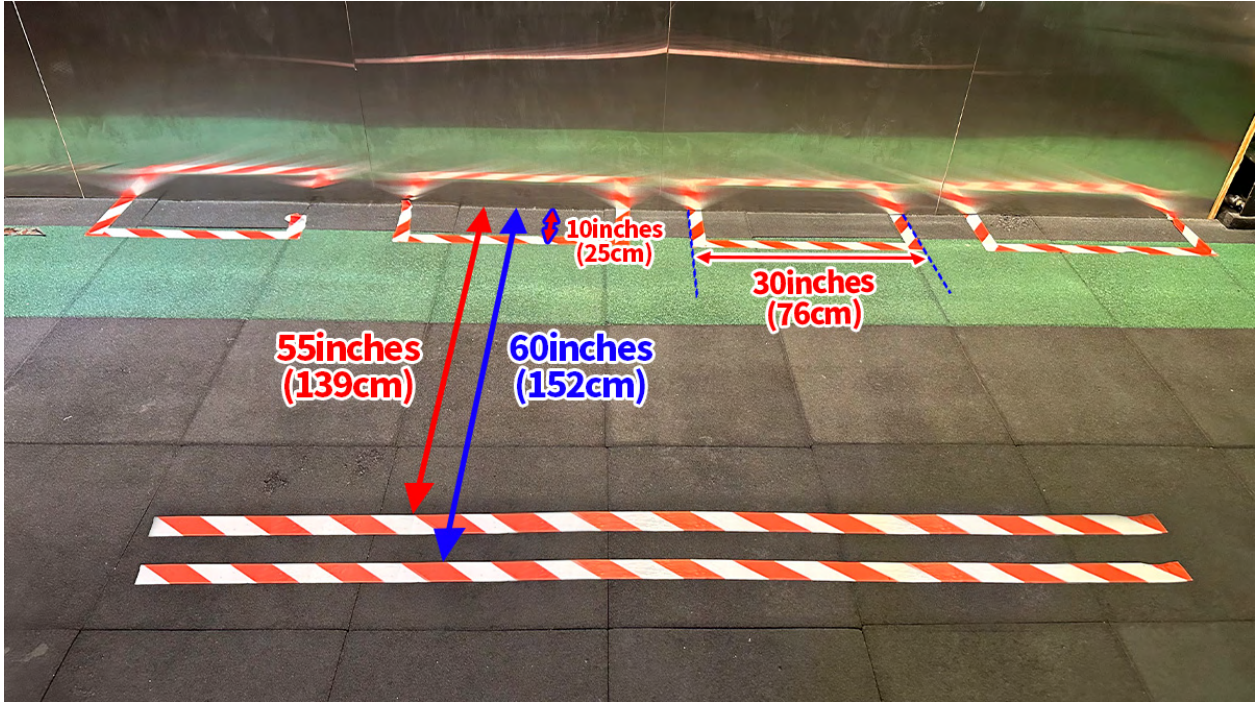
\*선수들의 움직임이 확인 될 수 있게 공간 구성을 하셔야 합니다.



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일) 오후10시

## 1. Floor set up



벽으로부터남성=60inches(152cm), 여성=55inches(139cm) 구간에 월워크 시작 테이프 라인을 부착하고, 벽에서 25cm의구간(선수의 양 손이 터치되는 위치)에 테이프를 부착합니다. 테이프의 너비는 76cm로 부착합니다.

선수 2명이 홀드와 월워크 동작을 같이 수행하므로 2개의 월워크 라인을 셋업해도 좋습니다.  
플로우 셋업에 대한 정확한 인증이 되지 않으면 영상은 INVALID(무효)처리 되니 신중히 인증해 주시기 바랍니다.

## 2. Test Flow

총 6명의 선수들은 시작 전 본인의 소속 및 팀명을 호명하고 사용할 장비(벽, 월워크 테이핑, 사용할 풀업바)를 정확히 인증합니다.  
인증 후 A&B 선수를 제외하고 나머지 선수는 동작 실시에 방해가 되지 않고 가리지 않는 위치에 대기합니다.

(가능하면 영상 안쪽에 대기) 첫번째 A&B 선수는 수행할 풀업바 아래서 대기합니다.

3-2-1 시작 신호가 울리면 A&B 선수가 3라운드를 실시합니다.

두 선수의 3라운드가 모두 종료되면 A&B 선수들이 C&D 선수들을 태그(한명당 한명만 태그)하면 C&D 선수가 다음 3라운드를 실시합니다.

동일한 방식으로 C&D 선수가 3라운드를 끝내면 E&F 선수들이 남은 시간동안(타이머 22분까지) 최대한 많은 라운드 및 횟수를 실시합니다.

22분이 되면 모든 경기는 종료됩니다.



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일) 오후10시

## 3. 동작 기준 (MOVEMENT STANDARD)

### SYNCHRO PULL UP



- 두 선수는 바에 매달린 상태에서 시작됩니다.  
(동시에 뛰어 올라 동작 수행도 가능하나 풀업동작의 시작인 양 팔이 퍼져 있고 양 발이 바닥에서 떨어져 있는 모션이 반드시 확인되어야 합니다.)
- 매 풀업 동작 시작시 양 팔은 퍼져있어야 하며 양 발이 바닥에서 떨어져 있어야 합니다.
- 수행하는 선수들의 턱이 풀업바의 수평선 위로 동시에 올라가야 횡수로 인정됩니다.
- 정확한 동작 규정이 맞다면 어떤 형태의 반동이나 기술(스트릭트, 키팅 풀업, 버터플라이 풀업 등)도 허용됩니다.
- 버터플라이 풀업의 경우 각도에 따라 명확히 보이지 않는 경우가 간혹 있어 선수가 직접 사전 촬영을 통해 최대한 잘 보이게 실시해야 합니다. (각도상의 문제로 인해 동작기준 확인이 불가능한 경우 노랩 판정을 받을 수 있습니다.)
- 오버핸드, 언더핸드, 믹스드 그립 등 어떤 그립도 허용됩니다.
- 짐네스틱 그립 혹은 테이핑 중 하나만 사용해야 합니다.
- 반드시 선수의 턱이 보이는 각도에서 동작을 실시해야 하고 등을 보이고 하는 풀업 동작은 모두 무효 처리 됩니다.

### SYNCHRO C2B PULL UP



- 풀업 동작과 모든 기준 동일하고 선수들의 쇄골아래 양쪽 가슴이 동시에 터치가 되면 횡수로 인정됩니다.



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일)오후10시

## SYNCHRO BAR MUSCLE UP



- 시작 규정은 풀업과 동일합니다.
- 동작 시 풀오버(몸을 앞에서 뒤로 회전하여 철봉 위에 올라가는 동작)는 허용되지 않습니다.
- 선수가 바 위에 올라간 탑 포지션에서 두 선수 모두 양 팔꿈치가 완벽히 펴져 있어야 횡수로 인정됩니다.
- 바 머슬업 중간의 트랜지션 시 선수의 몸이 철봉 위에 잠시 지지가 될 수 있으나 의도적으로 휴식을 위해 장시간 기대어 쉬는 행위는 금지됩니다.
- 선수들은 팔꿈치가 완벽히 펴져있는 락아웃 포지션에서 본인의 몸통, 골반 부위, 또는 각종 신체 부위를 바에 기대어 휴식하는 동작을 취할 수 없으며 오직 손바닥만을 이용하여 본인의 신체를 지지할 수 있습니다.
- 선수들은 본인의 몸을 지지하는 포지션에서 바로부터 절대로 손을 뗄 수 없습니다.  
(양손 중 한손씩 떼서 쉬는 행위 금지 - 해당 횟수 노랩 처리)
- 짐네스틱 그립 혹은 테이핑 중 하나만 사용해야 합니다.

## SYNCHRO TOES TO BAR



- 선수는 바에 매달린 상태에서 시작됩니다.(팔은 완전히 펴져 있어야 하며 발은 바닥에서 떨어져 있어야 합니다.)
- 오버핸드, 언더핸드, 믹스드 그립 등 어떤 그립도 허용됩니다.  
(체조그립 사용 혹은 풀업바에 테이핑 둘 중 하나만 사용이 가능합니다)
- 양 팔이 퍼진채 양발이 매달려 있는 바보다 뒤로 가서 동작이 시작되며, 양 발이 각 선수의 양손 그립 안쪽으로 동시에 바를 터치하면 횡수로 인정됩니다.
- 연속된 동작 시 선수의 다리 부위는 반드시 매달린 바보다 뒤로 가야하며, 이 부분이 영상에 확실히 보여야 횡수로 인정됩니다.  
(어떤 한 선수의 한발이라도 매달려 있는 바보다 뒤로 가지 않으면 해당 횟수는 노랩 처리 됩니다.)



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일) 오후10시

## WALL WALK WITH PARTNER HANDSTAND HOLD



- 월워크 시작 라인은 벽으로부터 남성=60inches(152cm), 여성=55inches(139cm) 로 합니다.
- 월워크 동작의 모든 과정은 핸드 스탠드 홀드 동작을 수행하는 파트너 선수가 완벽하게 핸드 스탠드 홀드 자세를 유지한 후 실시해야 합니다.
- 월워크 동작의 시작과 끝에 선수는 엎드린 상태에서 완벽히 가슴(젓꼭지 라인 혹은 그 위)과 허벅지, 양발은 바닥에 터치되어 있으며 양손(양손의 손가락도 가능)은 시작점 기준 테이핑 위에 위치한 상태에 있어야 합니다.
- 매 횟수의 시작과 끝에서 양손은 반드시 테이핑 라인 안에 위치해 있어야 합니다.
- 동작이 시작되고 양발이 모두 벽에 터치가 될 때까지 (양발이 벽에 터치된 후 동작중 발을 땅에 터치할 수 없습니다) 양손은 시작 테이핑 라인 위에 위치해야 합니다.  
(양발이 벽에 닿기전에 손이 시작 테이핑 라인에서 떨어지는 노랩이 아주 자주 발생한다는 점 유의 하시기 바라고 모두 노랩 처리 됩니다.)
- 동작의 탑 모션에서 양손은 반드시 벽과 25cm 간격의 테이핑 위에 동시에 터치되어야 합니다.  
(양손의 어느 부분이라도 가능 - 영상에서 확인 가능해야 합니다.)
- 벽에서 내려올 때 양손이 시작점 테이핑에 닿을때까지 양발은 벽에 위치해 있어야 합니다. (내려오는과정에서 양손이 시작 테이핑 라인에 닿기전에 발이 벽에서 떨어지며 바닥으로 엎드리는 동작이 빈번히 발생하며 발견시 모두 노랩 처리 됩니다.)
- 선수가 시작 위치(양손은 테이핑 위에 그리고 가슴, 허벅지, 발이 모두 지면에 터치)로 돌아오면 카운팅이 됩니다.(시작과 끝이 모두 동일합니다.)
- 동작을 실시하는 과정에서 핸드 스탠드 홀드 동작을 유지하는 팀원이 홀드 포지션에서 벗어나면 해당 횟수는 무효가 됩니다.
- 핸드 스탠드 홀드 동작은 벽에서 25cm 떨어진 위치에서 가로 76cm 폭의 테이핑 라인 위에 위치해 있어야 합니다.
- 양 팔꿈치, 엉덩이 관절, 양 무릎이 전부 펴진 상태에서 힘이 벽에 닿아있지 않고 발 뒷꿈치만을 벽 위에 위치시켜야 하며, 발의 넓이는 손 넓이보다 좁아야 합니다.
- 핸드 스탠드 푸시업 포지션에서 핸드 스탠드 홀드를 할 수 없다면 벽을 바라보는 월-페이싱 방식의 핸드스탠드 홀드로도 동작이 가능하며 이때 역시 모든 기준은 동일합니다.
- 선수가 월워크를 하는 과정에서 선수의 핸드 스탠드 홀드 자세가 깨진다면 (양발이 벽에서 떨어지거나 해당 규정을 깨는 어떤 동작이라도) 해당 월워크는 횟수는 인정되지 않습니다.
- Ex) 팔이 구부러지기, 엉덩이가 벽에 닿기, 양발이 양손보다 넓어지기, 양발중 한 발이라도 벽에서 떨어지기 등등



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일)오후10시

## 5. Scoring

### Scoring

22분간 최대한 많은 횡수를 수행한 사람의 기록이 상위로 올라갑니다.  
기록 제출시 모든 선수가 실시한 횡수의 총합을 올려주세요.

### Tie breaker

6라운드 종료시간(두번째 선수 3라운드 종료시간)

### Penalty

1~10개까지의 노랩 : - 1rep or +1sec

11~24개까지의 노랩 : 전체 기록에서 15%에 해당하는 시간 추가 혹은 갯수 삭감

25개 이상의 노랩 : 전체 기록에서 25%에 해당하는 시간 추가 혹은 갯수 삭감

### invalid video

비디오 촬영 기준에 맞지 않는 영상

(편집된 영상/선수의 움직임을 확인할 수 없는 영상/각 동작별 인증 절차 생략 등 아래 비디오 촬영 기준에 부합하지 않는 영상은 최소 메이저 페널티(15%/노랩과 무관하게 추가 적용)혹은 무효 처리가 됩니다.)

## 6. How to submit score

1. TEST 영상 유튜브 링크 업로드(업로드 오류, 시간 부족 모든것은 팀 책임으로 대회사에서 일체 해당 사유에 대한 예외를 두지 않습니다.)
2. strongest.com 등록 계정(log in후)을 통해서 2023 K BOX RISE QUALIFIER 페이지로 이동
3. SUBMIT SCORE 버튼 클릭
4. 최종적으로 수행한 시간 및 Tie breaker time 입력
5. Certification(동작 스탠다드 및 룰북을 정확히 읽었다는 서명)을 반드시 체크할 것 - 체크하지 않은 경우 리더보드 기록 반영이 안됨
6. 필요한 코멘트 입력
7. SAVE 버튼 클릭
8. 입력 완료시 팀 리더 이메일로 입력 완료 메일 자동 발송됨(메일이 확인되면 기록이 입력되었다는 증명)
9. 10-20분후 리더보드에 반영됨(입력후 바로 반영되지 않습니다.)
10. 기록 변경(기록 입력후 변경을 원한다면 withdraw 버튼을 클릭하여 기간 내 기록 변경이 가능합니다.)

\*경기기간은 경쟁하는 팀과의 약속입니다. 해당 기간안에 기록입력이 되지 않은 경우 해당 기록은 무효처리되며 어떠한 예외도 없음을 알려 드립니다.

또한 해당 테스트에 대한 어떠한 문의도 DM이나 email을 통해서 받지 않습니다. 테스트가 공개되면 경기를 수행하는 팀이 모든것에 대한 선택과 결정을 통해서 경기를 진행해 주시기 바랍니다.



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일) 오후10시

## 비디오 촬영 기준

타이머가 영상에 보여야 합니다.  
(실제 타이머 또는 어플을 이용한 타이머 사용가능)

영상 안에서 경기를 진행하는 선수들의 동작이 명확히 확인 가능해야 합니다.

경기를 진행하는 선수들은  
최초에 체육관명과 본인의 이름을 호명합니다.

경기가 종료되기 전까지 모든 선수는 카메라 앵글 안에서 대기하도록 합니다.

경기 시작 전 사용할 장비에 대한 모든 정확한 인증을 수행합니다.  
(바벨 무게, 좌/우 플레이트 무게인증, 타이핑 라인 등등 모든 사용 장비에 대한 인증)

모든 동작을 수행할 시 장비와 선수의 신체 모두가 완벽하게 보여야 하며,  
기준에 따른 정확한 동작이 명확하게 확인될 수 있게 촬영되어야 합니다.  
명확히 확인되지 않는 경우 판정에 불이익이 적용될 수 있으니  
촬영 각도와 구도는 잘 선택해서 실시합니다.

비디오는 끊기거나 편집이 되어서는 안되며 한번에 찍힌 영상으로만 제출합니다.  
(컷편집 불가 - 원테이크 영상을 뜻합니다.)  
(영상 제출시 씬네일 편집은 워 편집에서 제외됩니다.)

일반적인 렌즈를 이용한 카메라의 촬영을 통해서만 촬영이 되어야 합니다.  
(광각이나 와이드한 화면으로 촬영되면 안됩니다.)

정확하게 정면으로 유지된 화면만 인정하며,  
옆이나 거꾸로 돌아가 있는 영상은 기록으로 인정되지 않습니다.  
(유튜브 업로드 후 영상을 확인하여 본인들의 운동 모습이  
정상적인 상태가 아닌 시계 방향이나 반시계 방향으로 90도 회전되어 있거나  
뒤집어져 있는 영상은 인정하지 않으므로  
반드시 제대로 영상이 올라갔는지 확인 후 기록을 올리도록 합니다.)

\*만약 촬영을 오픈로 놓아서 했거나 거꾸로 했을 경우  
영상 회전은 가능합니다.  
(영상 회전은 편집에 포함되지 않습니다.)

유튜브 저작권 등의 문제(예-노래소리 등)로 인해 영상 확인이  
불가능한 것은 아닌지 확인하여 기록을 업로드합니다.

마감 시간이 임박할 경우 트랙백이 풀려서 등록이 안되거나  
유튜브 영상 업로드 시 늦게 업로드되거나,  
오류 등이 발생하여 기록 입력을 못하는 경우가 있습니다.  
이러한 불상사가 생기지 않도록 영상을 사전에 올려 미리미리 준비하시기 바랍니다.  
촬영 시에는 방해금지 모드 혹은 비행기 모드를 미리 켜 두어  
촬영이 되지 않은 불상사를 방지하시기 바랍니다.  
기간 내에 기록을 올리는 것 역시 경기입니다.  
이 부분 철저히 지켜질 예정이니 유의하시기 바랍니다.