



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일)오후10시

## ONLINE TEST 4

### part 1 - athlete A&B&C(0~10min)

Athlete A 25 unbroken double unders with partner B&C dead hang hold

Athlete B 25 unbroken double unders with partner A&C dead hang hold

Athlete C 25 unbroken double unders with partner A&B dead hang hold

75 synchro kettlebell swings(16/24kg)

then

max cal of row in remaining time (combine total reps)

*break time > 10:00~12:00(Cal 인증 및 part2 준비)*

### part 2 - athlete D&E&F(12:00~22:00)

75 synchro kettlebell swings(16/24kg)

Athlete D 25 unbroken double unders with partners E&F dead hang hold

Athlete E 25 unbroken double unders with partners D&F dead hang hold

Athlete F 25 unbroken double unders with partners D&E dead hang hold

then

max cal of row in remaining time (combine total reps)

## 사용장비

- Concept2 row erg 3대
- 줄넘기
- Kettlebell(16kg(35lb 이상)/24kg(52lb 이상))



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일) 오후10시

## 1. Floor set up



로잉머신 3대와 데드 행 홀드를 할 철봉, 파트 팀 구성에 맞는 수량의 케틀벨을 준비합니다.  
영상에서 수행하는 선수와 기구 모두 확인이 가능하게 셋업을 합니다.  
플로우 셋업에 대한 정확한 인증이 되지 않으면 영상은 INVALID(무효)처리 되니 신중히 인증해 주시기 바랍니다.

## 2. Test Flow

6명의 선수들은 시작 전 본인의 소속 및 팀명을 호명하고  
사용할 장비(로잉머신, 개인 줄넘기 케틀벨)를 정확히 인증합니다.  
인증 후 A&B&C선수를 제외하고 나머지 선수는 동작 실시에 방해가 되지 않고 가리지 않는 위치에 대기합니다.  
(가능하면 영상 안쪽에 대기) 첫번째 A&B&C선수중 두 선수는 풀업바 아래에서 대기하고, 한 선수는 줄넘기를 들고 대기합니다.  
3-2-1 시작 신호가 울리면 A&B&C 선수들이 PART 1을 실시합니다.  
PART 1이 모두 종료되면 A&B&C 선수들은 본인들이 수행한 로잉머신 칼로리를 인증합니다.  
12분이 되기 전에 D&E&F 선수가 케틀벨을 바닥에 놓고 대기합니다.  
12분이 되면 D&E&F 선수는 싱크로 케틀벨 스윙을 실시합니다.  
동일한 방식으로 경기를 진행하고 22분이 되면 경기가 종료됩니다.



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일) 오후10시

## 동작 기준 (MOVEMENT STANDARD)

### UNBROKEN DOUBLE UNDER WITH PARTNER DEAD HANG HOLD



- 더블언더는 한번의 점프에 줄이 2번이 돌아간후 완벽히 줄이 다리 뒤를 통과해야 횟수로 인정됩니다.
- 줄넘기는 카운트가 되기위해 반드시 앞에서 뒤로 회전이 되어야 합니다.
- 언브로큰 더블언더는 25개의 더블언더를 하는 동안 줄이 발에 걸려서 회전이 끊기는 동작이 나오지 않아야 합니다.
- 선수는 연속으로 이단뛰기를 구사해도 좋고 싱글언더와 더블언더를 섞어서 수행해도 좋습니다.  
다만 25회의 더블언더를 완료하기 전 줄이 발에 걸리면 해당 동작은 0회로 간주되며 다시 25개의 언브로큰 더블언더를 실시해야 합니다.
- 또한 선수가 더블언더를 수행하기 위해서는 2명의 파트너 팀원이 완벽한 데드행 홀드 자세를 만든후 실시해야 합니다.
- 데드행 홀드는 양손이 풀업바 위에 있는 상태에서 팔은 완벽히 펴져 있고 양발이 땅에서 떨어져 공중에 있는 상태를 뜻합니다.
- 만약 선수가 언브로큰 더블언더를 수행하는 과정에서 2명의 파트너 선수 중 한명이라도 데드행 자세에서 벗어난다면(양발이 땅에 닿거나 양손중 한손이라도 바에서 떨어진다면) 해당 언브로큰 더블언더는 중단되고 다시 0회부터 시도 해야 합니다.
- 데드행 홀드시 선수들은 체조그립 혹은 테이핑 둘중 하나면 선택할 수 있습니다.



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일) 오후10시

## SYNCHRO KETTLEBELL SWING



- 케틀벨 스윙은 선수가 케틀벨을 양손으로 잡고 있는 상태에서 다리 사이에서부터 고관절과 무릎의 신전을 통해 탄성을 발생시켜 머리 위로 케틀벨을 들어 올리는 동작입니다.
- 케틀벨 스윙의 맨 처음 시작은 바닥에서부터 시작됩니다.
- 바닥에서 케틀벨을 들어올릴때 완벽한 데드리프트 락아웃 자세를 만들 필요 없이 바로 케틀벨 스윙 시작 자세로(바닥에서 바로 다리 사이로 당기는 것 가능) 스윙을 시작하는것은 가능합니다. 바닥에서 시작되는 모든 횟수는 위 기준으로 해도 좋습니다.
- 케틀벨 스윙의 랩이 시작이 되는 자세인 보통 포지션은 케틀벨이 선수의 양 다리 사이에 있는 상태를 뜻하며 케틀벨의 벨(손잡이 제외 전체)전체가 선수의 다리 뒤를 완벽히 통과해야 하고 (옆면에서 확인시 케틀벨의 벨이 허벅지 뒤쪽보다 바깥쪽에 위치) 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) 횟수로 인정이 됩니다.
- 또한 케틀벨이 머리위로 올라간다면 팔꿈치를 펼 필요는 없습니다.
- 케틀벨 전체(손잡이 포함)가 모든 선수의 머리위 정수리 파트를 기준으로 완벽히 수평면 위에 위치해야 피니시 자세로 인정이 되며 의도적으로 머리를 숙이는 등의 행위를 통해서 케틀벨의 가동범위를 줄이는 행위는 노랩으로 처리됩니다.
- 싱크로 동작이므로 모든 선수동작이 시작자세와 마지막 자세를 동시에 맞추어 실시 합니다. 3명의 선수 모두 케틀벨이 양다리 사이에 들어가서 시작 자세를 만들고 모든 선수의 케틀벨이 완벽히 선 자세에서 선수 각자의 머리 위(수평면 위) 에 올라가면 해당 횟수는 인정됩니다.
- 한명이라도 해당 기준을 충족시키지 못하는 횟수는 인정받을 수 없습니다.
- 만약 케틀벨을 바닥에 드랍한다면 타인이 케틀벨을 터치할 수 없습니다.
- 만약 다른 선수가 케틀벨을 터치한다면 -1rep의 페널티가 적용됩니다.
- 케틀벨 스윙시에 선수들은 그립 착용이 불가합니다. 바벨과 동일하게 맨손으로 실시해야 하며 손의 부상을 위한 간단한 테이핑등은 가능하나 접착력을 위한 테이핑은 금지됩니다.



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일)오후10시

## ROW ERG



- 로잉머신은 메뉴버튼을 누르고 0칼로리에서부터 시작합니다.
- 로잉머신은 수행하는 선수 본인만 조작이 가능합니다.(타인이 뎀퍼 조정 및 서포트 금지)
- 체조 그립이나 스트랩 사용은 불가하고, 접착력이 없는 장갑 착용은 허용됩니다.
- AHTLETE A&B&C 혹은 AHTLETE D&E&F 가 경기를 진행하는 10분 혹은 22분 전에 stroke를 마쳐야 합니다.  
(해당 경기 시간이 넘어간 후 스트로크를 하면 -1cal를 차감합니다.)



# 2023 K BOX RISE QUALIFIER

6/27(화)~7/2(일) 오후10시

## 5. Scoring

### Scoring

PART1과 2에서 수행한 모든 개수(더블언더, 케틀벨 스윙, 6명 모두의 로잉 칼로리)를 더해서 올려주세요.  
기록 제출시 모든 선수가 실시한 횟수의 총합을 올려주세요. 수행한 개수가 많을수록 높은 기록으로 올라갑니다.

### Tie breaker

없음

### 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 확인할 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 옆으로 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.