



BATTLE CREW | XTEND[®]

정식 크루 선발전

RULE BOOK

정식크루선발전 미션 :

제한 시간 5분 안에
아래의 3종목을 전부 완료해라.

Burpee Broad Jump 10 POINT(왕복 10회)

Sandbag Carry 10 POINT(왕복 10회)

Plate Race 10 POINT(10바퀴)

남 : Burpee 4.5m, Sandbag 60kg/4.5m, Plate 35lb

여 : Burpee 3.5m, Sandbag 40kg/4.5m, Plate 20lb

기록 측정 방법

1. 버튼식 타이머를 이용한 기록 측정

: 시작/종료 시 버튼을 눌러 기록 측정

2. 제한 시간 안에 들어올 경우

: 시간으로 기록 측정

3. 제한 시간 안에 못 들어올 경우

: 진행한 POINT로 기록 측정

기본 경기 규정

1. 종목 진행 순서

: B.B.J → S.C → P.R

* 진행 순서는 고정되어 있습니다.

2. 경기 진행 방식

- 1) 경기장 시간은 작전타임(7분) → 첫번째 경기(5분) → 작전타임(3분) → 두번째 경기(5분)으로 진행됩니다.
- 2) 경기 진행은 경기 진행 요원의 지시에 따라 진행됩니다.
- 3) 경기는 총 2번 도전 가능하고 한 경기에 출전 가능한 출전 선수는 최대 3명까지 가능하며 해당 경기에 출전하지 않는 선수는 경기장 밖에서 대기합니다. 출전 선수는 매 경기마다 변경할 수 있습니다.
- 4) 경기 시작 전 선수들은 직접 장비의 무게와 위치를 조절 및 확인 해야 합니다. 경기에 사용하지 않는 장비는 경기장 밖에 둘 수 있습니다.
- 5) 출전 대기 선수는 '선수 교체/대기 장소'에 위치하고 경기 진행 시 한 명씩 나가 경기를 진행해야 합니다.
- 6) 선수 교체는 손 터치로 이루어집니다.
1POINT 획득 시 마다 선수 교체가 가능합니다.

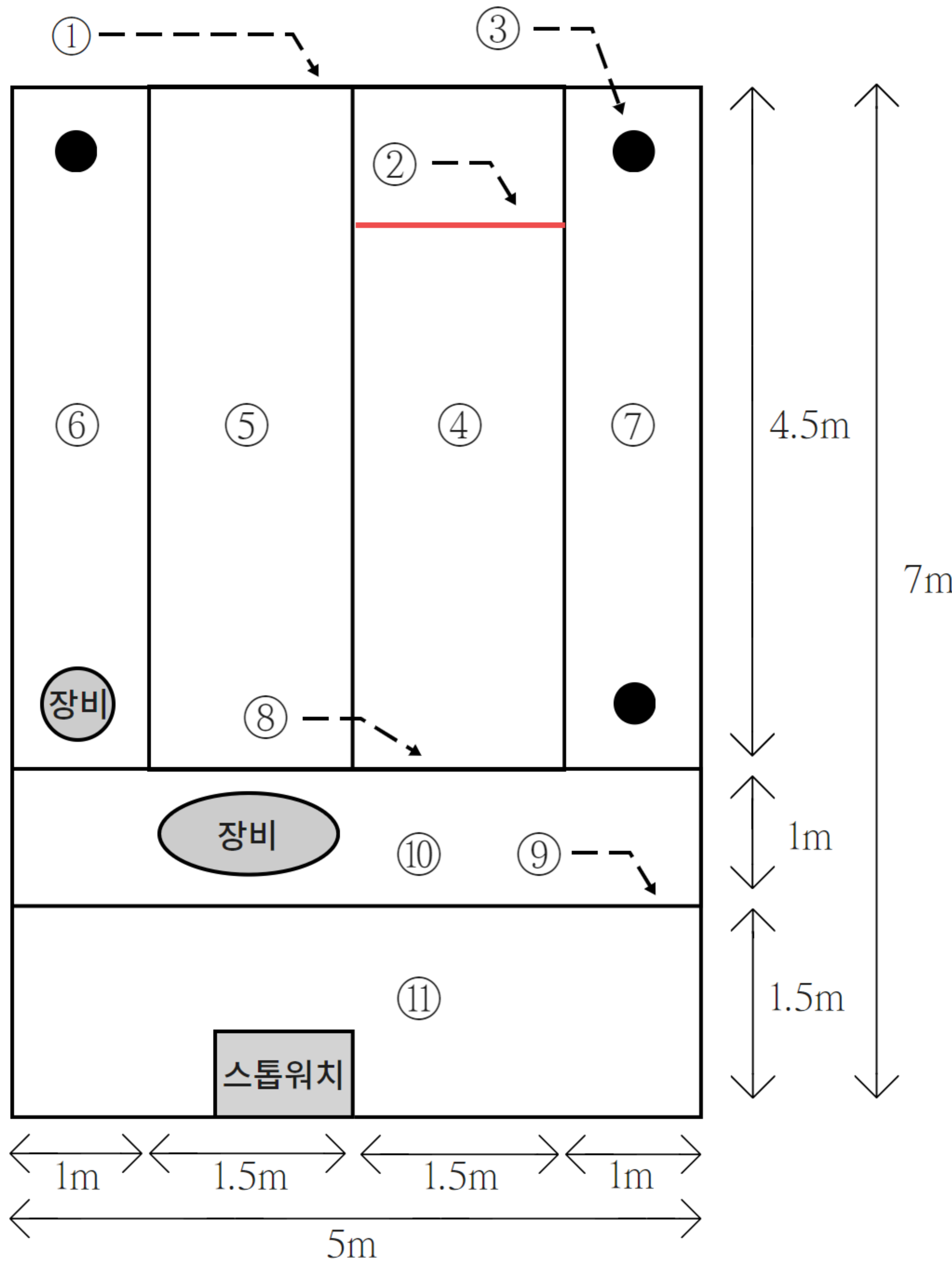
2. 경기 진행 방식(계속)

- 7) 선수 교체를 기다리는 대기 선수는 교체 전까지 출발/교체 선을 밟거나 넘지 않습니다.
- 8) 경기에 출전하지 않은 선수는 경기장 밖에서 **코칭이 가능합니다.**
- 9) 경기 기록은 선수들이 직접 측정합니다.
 - 시작 선수가 부저 버튼을 눌러 기록이 시작.
 - 마지막 선수가 부저 버튼을 눌러 기록이 종료.
- 10) 경기 도중 중간 선수가 부저 버튼을 눌러 타이머가 멈춘 경우, 그 즉시 **경기는 종료**되고 진행과정이 포인트로 환산되어 경기 기록으로 제출되게 됩니다.
- 11) 페널티가 언급되지 않은 규정 위반들은 **동작 정정** 후 경기가 진행 됩니다.
- 12) 지속적인 고의적 규정 위반은 심판 판단 하 실격처리 됩니다.
- 13) 판정에 대한 이의제기는 경기 종료 후 **상황실에 문의** 바랍니다.



3. 장비 규정

- 1) 장갑 사용은 불가능 합니다. (**모든 형태 불가능**)
 - 2) 탄마는 사용가능하고 대회장에 고체 탄마가 배치되어 있습니다. (개인탄마 사용 가능)
 - 3) 그립테이프는 엄지와 새끼 손가락만 가능합니다.
 - 4) 보호대는 착용 가능합니다. 단, 허리 벨트는 체결 부위가 벨크로(찍찍이)인 것만 가능합니다.
- * 그 외 피부질환 및 건강상의 이유로 규정 외 장비 착용이 필요한 선수는 사전에 **증빙자료를 제출**해야 합니다.



전체 경기장 도면 설명

- ① 반환선
: Sandbag(남/여), Burpee(남) 반환 선
- ② Burpee Broad Jump 여자 반환선
- ③ Plate Race Check Point
: Plate Race를 진행하며 접촉해야 하는 지점
- ④ Burpee Broad Jump 경기 공간
- ⑤ Sandbag Carry 경기 공간
- ⑥,⑦ Plate Race 경기 공간
- ⑧ 출발/반환선
: Sandbag, Burpee 출발/반환선
- ⑨ 선수 교체선
: 선수 교체 시 경계선
- ⑩ 장비 공간
: Sandbag, Plate(여분) 보관 장소
- ⑪ 선수 대기 공간
: 경기 진행 중인 선수 외 대기 공간

*경기장 도면은 개최지별 대회장 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

종목별 설명 - Burpee Broad Jump(B.B.J)

1. Burpee Broad Jump는 Burpee과 앞으로 점프가 결합된 동작입니다.

2. Burpee Broad Jump 세부 동작

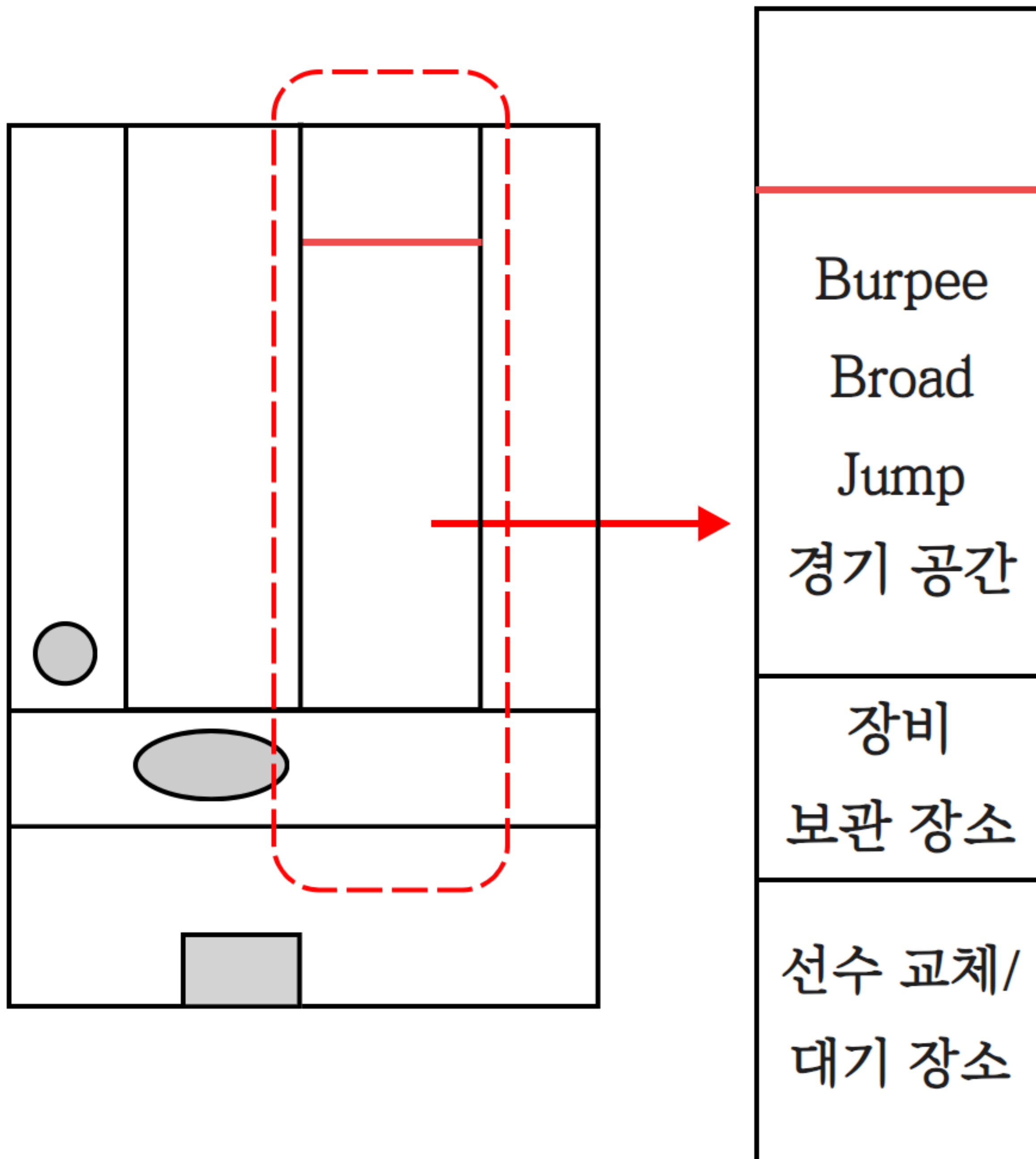
- 1) 상체를 숙여 양 팔을 지면에 접촉해 줍니다.
- 2) 두 다리를 뒤로 빼 푸쉬업 자세를 만들어 줍니다.
- 3) 가슴이 지면에 닿도록 몸을 내려줍니다.
- 4) 몸을 올려 다시 푸쉬업 자세를 만들어 줍니다.
- 5) 두 다리를 몸쪽으로 당겨 줍니다.
- 6) 몸을 일으켜 세웁니다.
- 7) 두 발을 사용하여 앞으로 점프합니다.

3. Burpee Broad Jump 핵심 포인트!

- 1) 출발 반환 시 선에 두손을 접촉!
- 2) 지면에 가슴 접촉!
- 3) 제자리에서 두발로 동시에 점프!

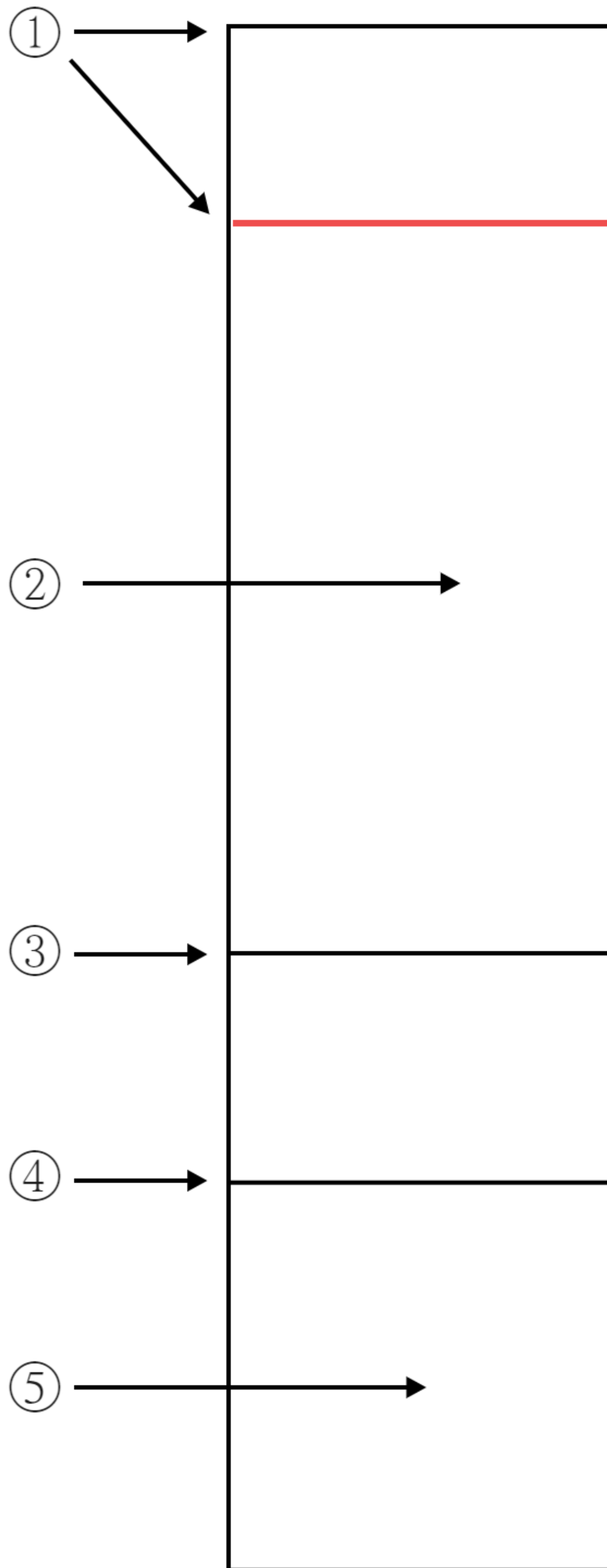
4. 참고 영상

<https://www.youtube.com/watch?v=9wyncSg3sUk>
(제목 : Burpee Broad Jump Demo)



< Burpee Broad Jump 경기장 도면 >

종목별 규정 - Burpee Broad Jump(B.B.J)



〈 경기장 도면〉

1. 종목 완료 조건

: Burpee Broad Jump로 10번 왕복하기
(1번 왕복 시 1POINT)

2. 선수 교체

: 1POINT 획득 시 마다 교체 가능

3. 페널티

1) 1회 규정 위반 : 1회 Burpee Broad Jump 추가(누적)

*규정 위반 Burpee Broad Jump 수행 시기 - 10POINT 획득 후

2) 지속적인 고의적 규정 위반 : 심판 판단하 실격 처리

4. 종목 진행 순서

- 1) 경기 시작 및 교체 선수는 ⑤번에서 출발해 ③번부터 시작합니다.
- 2) 시작 및 교체 선수는 ③번에 양손을 접촉하고 Burpee을 진행합니다.
- 3) Burpee 진행 시 선수는 지면에 가슴을 완전히 터치해야 합니다.
- 4) Broad Jump 시 양발을 모으고 제자리에서 뛰어 점프를 진행해야 합니다.
- 5) 선수는 양 팔을 지면에 접촉 시 수직으로 내려와 지면에 접촉해야 합니다. 거리를 줄이기 위해 고의적으로 양팔을 앞으로 향해 뻗는 행위는 심판 판단 하 규정 위반처리 됩니다.
- 6) 선수는 양발이 ①,③번에 접촉 혹은 넘어가야 반환이 인정됩니다.
- 7) 반환 시 선수는 ①번에 양손을 접촉하고 Burpee을 진행합니다 .
- 8) 선수 교체 시 교체 출전 선수는 ⑤번에 대기하고 있다가 손 터치 후 출발해야 합니다.
- 9) 규정 위반으로 인한 Burpee은 출전 선수 중 대표 선수 한명이 나와 ②번에서 Burpee Broad Jump를 진행합니다.

종목별 설명 - Sandbag Carry(S.C)

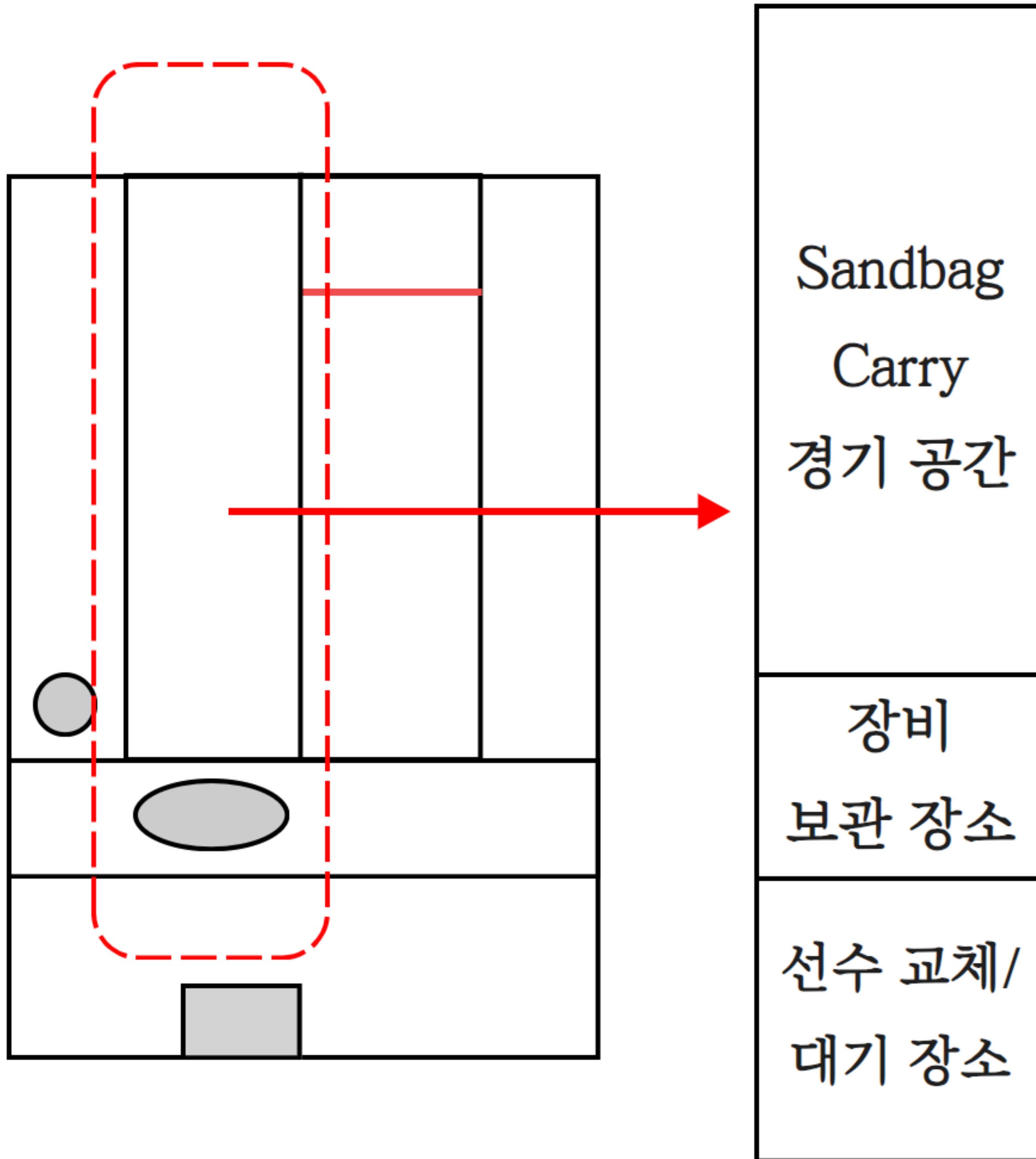
1. Sandbag Carry는 지면에 있는 Sandbag을 들어 다음 반환선으로 옮기는 동작입니다.
반환선 도착 시 샌드백을 지면에 한번 접촉해야 합니다.

2. Sandbag Carry 세부 동작

- 1) 지면에 있는 Sandbag을 들어줍니다.
- 2) 다음 반환선까지 들고 갑니다.
- 3) 반환선 도착 시 지면에 Sandbag을 접촉해 줍니다.

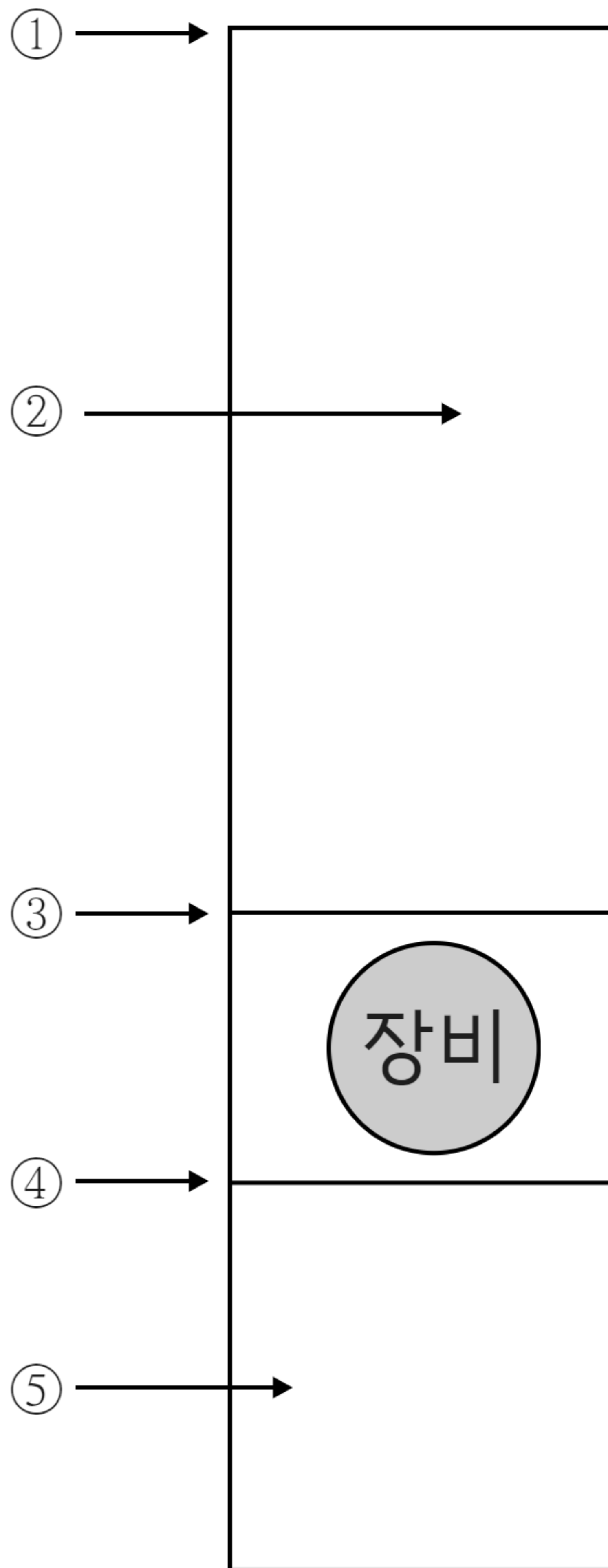
3. Sandbag Carry의 핵심 포인트

- 1) 반환선에 Sandbag 접촉!



〈 Sandbag Carry 경기장 도면〉





〈 경기장 도면〉

종목별 규정 - Sandbag Carry(S.C)

1. 종목 완료 조건

: Sandbag Carry로 10번 왕복하기
(1번 왕복 시 1POINT)

2. 선수 교체

: 1POINT 획득 시 마다 교체 가능

3. 페널티

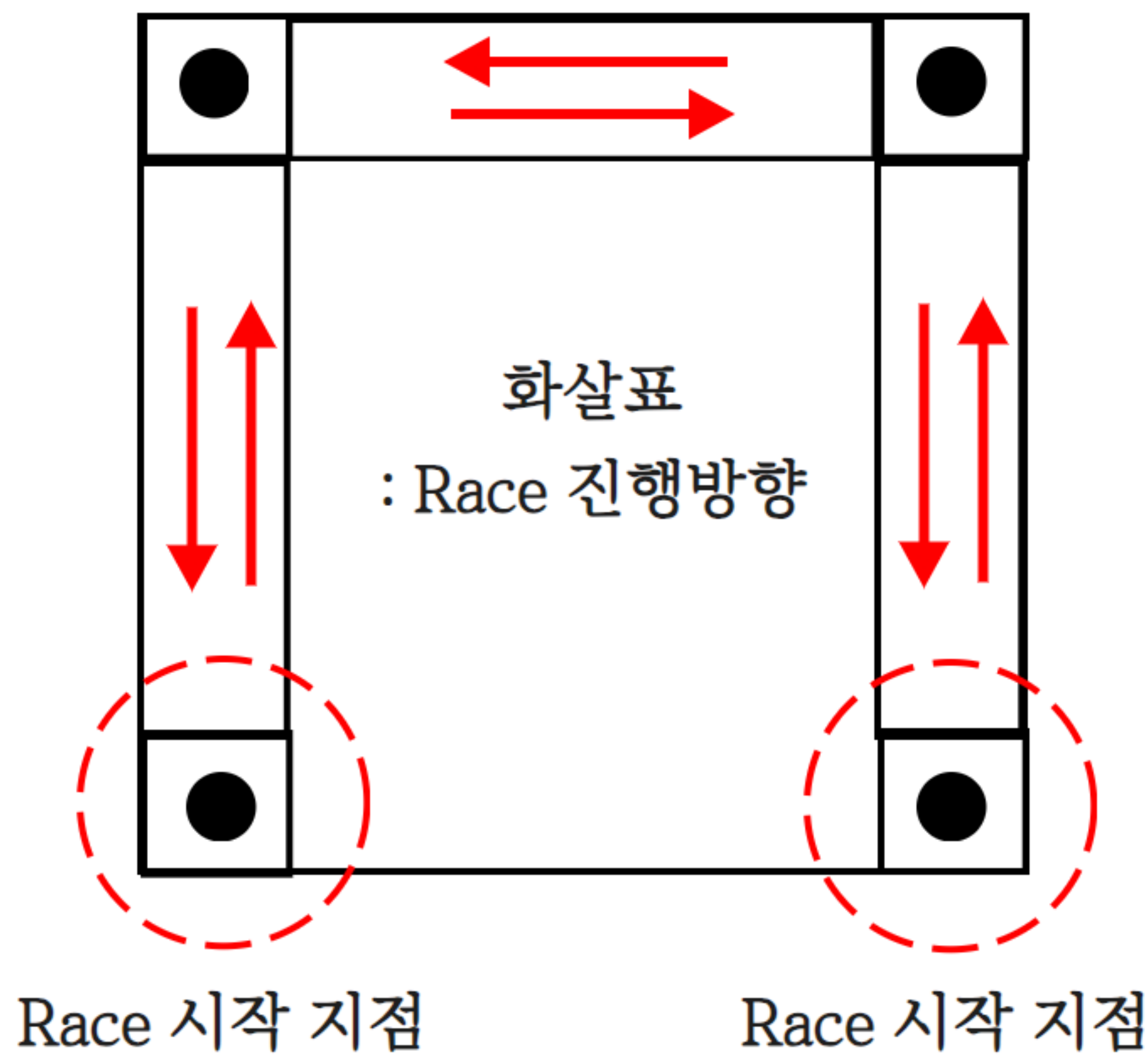
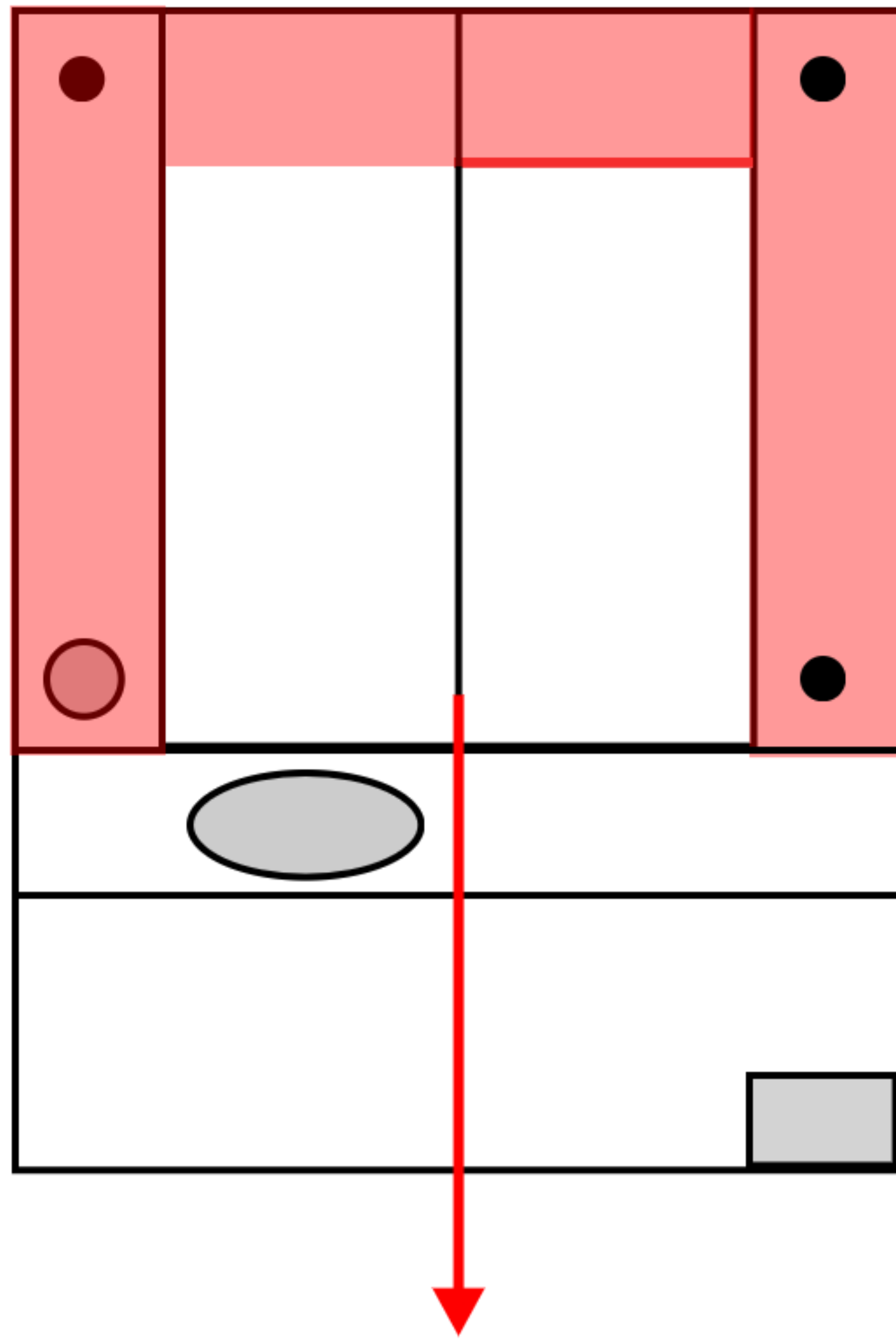
- 1) 1회 규정 위반 : 즉시 동작 수정
- 2) 지속적인 고의적 규정 위반 : 심판 판단하 실격 처리

4. 종목 진행 순서

- 1) 경기 시작 및 교체 선수는 ③번에서부터 시작합니다.
- 2) 시작 시 Sandbag은 ②번 공간 바깥에 있어야 합니다.
*③번 선과 접촉 금지.
- 3) Sandbag을 들고 선수는 다음 반환선(①,③)까지 옮겨야 합니다.
*중간에 내려놓을 수 있습니다.
- 4) 반환선 도착 시 선수는 Sandbag을 반환선에 접촉시켜야 합니다.
*Sandbag을 신체에 접촉한 상태에서 반환선 접촉 가능합니다.
- 5) 선수 교체 시 교체 출전 선수는 ⑤번에 대기하고 있다가 손 터치 후 출발해야 합니다.

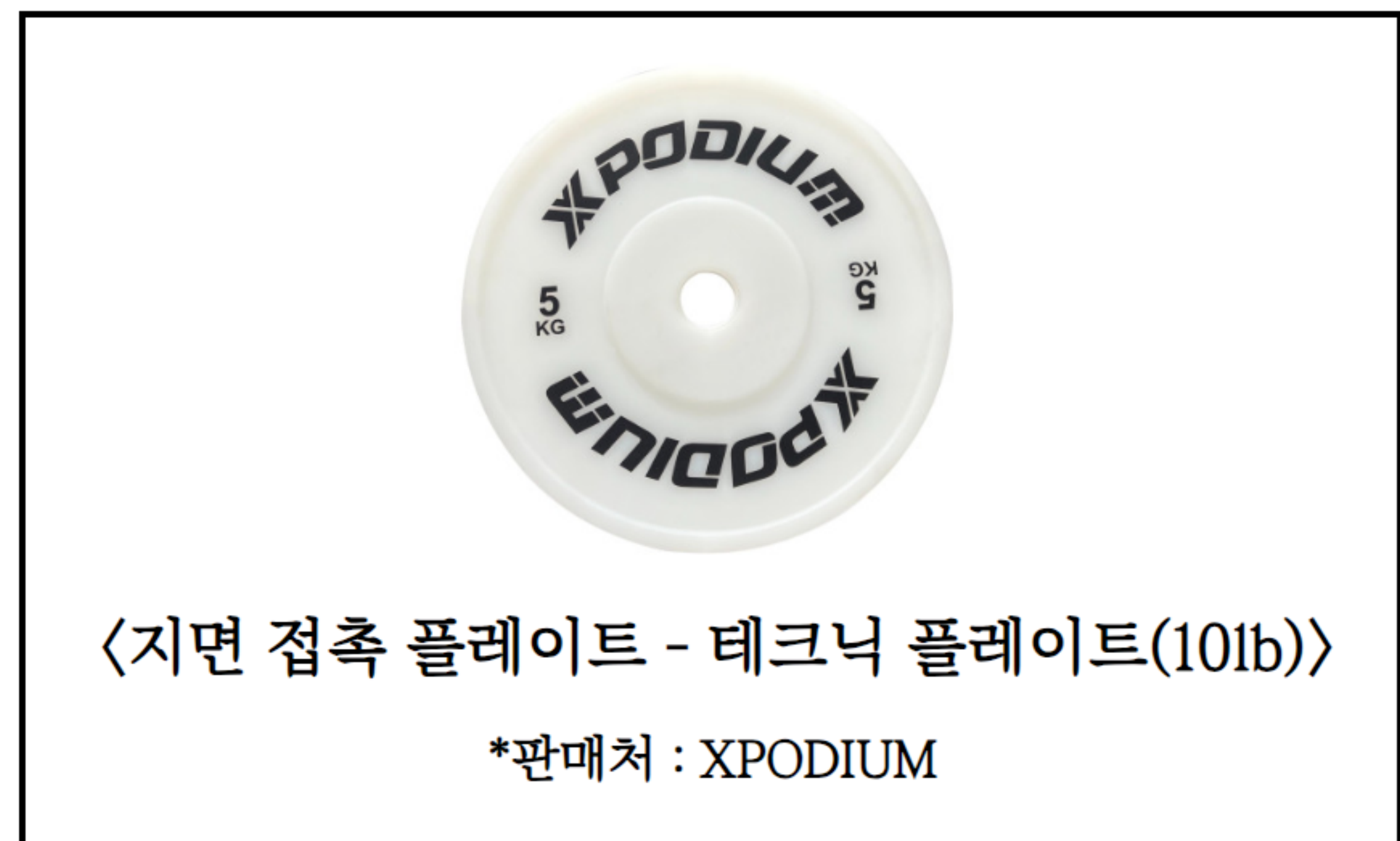
종목별 설명 - Plate Race(P.R)

1. Plate Race는 지면에 있는 Plate를 Race 진행 방향으로 미는 동작입니다.
2. Plate Race 세부 동작
 - 1) 양 쪽에 있는 'Race 시작 지점' 두 군데 중 한 곳을 선택하여 시작할 수 있습니다.
 - 2) Race 시작 지점에서 지면과 접촉하고 있는 하단 Plate를 양 손으로 잡아줍니다.
 - 3) 허반신에 힘을 주어 Plate를 앞으로 밀어주며 양 사이드에 있는 3군데의 Race Check Point에 접촉하고 돌아오는 순서로 Race를 진행합니다.



〈 Plate Race 경기장 도면〉

3. Plate Race의 핵심 포인트!
 - 1) 상단 Plate가 떨어지지 않도록 조심!
 - 2) 구간별 Check Point 접촉하기!
 - 3) 남/녀 선수 교체 시 Plate 무게 바꾸기!



종목별 규정 - Plate Race(P.R)

1. 종목 완료 조건

: Plate Race로 10바퀴 돌기

(3 Check Point 획득 시 1 POINT, ③번 도착 시마다)

2. 선수 교체

: 1POINT 획득 시 마다 교체 가능

3. 페널티

1) 1회 규정 위반 : 즉시 동작 수정

2) 지속적인 고의적 규정 위반 : 심판 판단하 실격 처리

4. 종목 진행 순서

1) 경기 시작 및 교체 선수는 ③번에서부터 시작합니다.

2) 경기 시작 시 Plate는 ③번 공간 안에 있어야 합니다.

3) 선수는 두 ③번 지점 중 한 군데를 선택하여 시작할 수 있고, 양 사이드에 있는 Check Point(①)를 차례대로 접촉하면서 3번의 Check Point 획득 후 되돌아 오는 형식으로 Race를 진행합니다.

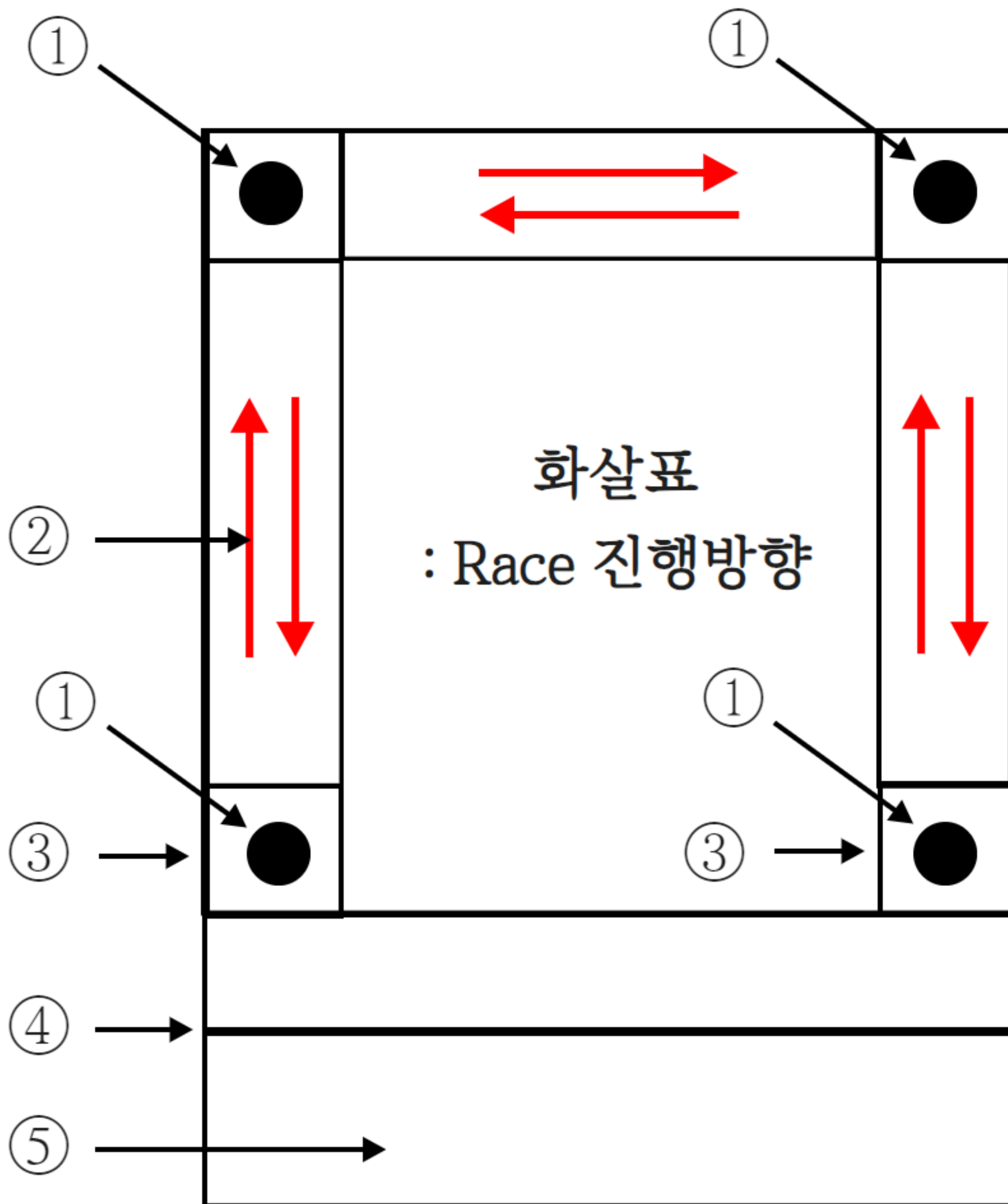
4) 선수 교체는 ③번 공간 Check Point 접촉 후 교체 가능합니다.

5) 남/녀 선수 교체 시 Plate 교체 후 경기 진행이 가능합니다.

(Plate는 교체되는 ③번 위치마다 이동시킬 수 있습니다.)

6) Plate를 미는 도중 경기 Plate 이탈 시, 선수는 즉시 Plate를 재 정렬 시킨 후 이어서 경기를 재개 합니다.

7) 선수 교체 시 교체 출전 선수는 ⑤번에 대기하고 있다가 손 터치 후 출발해야 합니다.



〈 경기장 도면〉